MANGAYAR MALAR
ஜூன் '95 ரூ. 9/-

# மங்கையர் மலர்

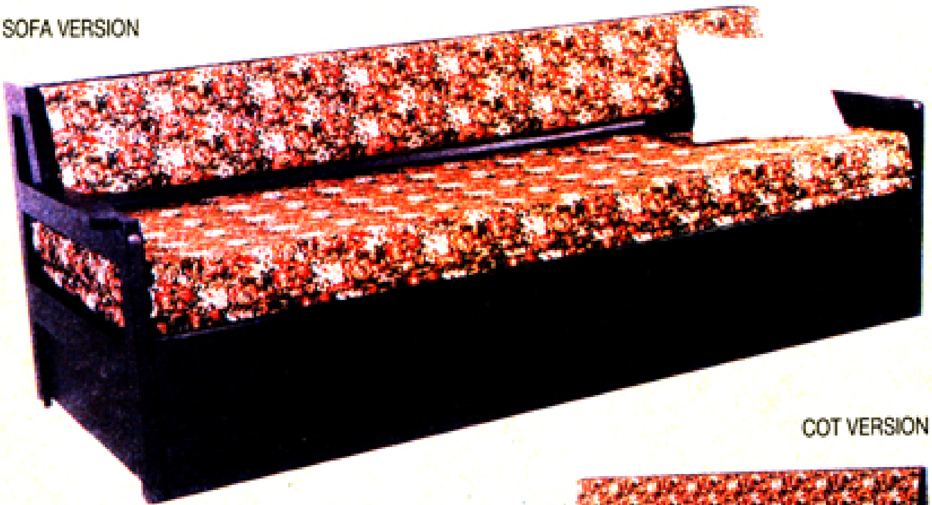


- பல், 'அழகு மருத்துவம்' பற்றிய நவீன மருத்துவச் செய்திகள்.... - இணைப்புப் புத்தகம்
- சனிப்பெயர்ச்சி பலன்கள்
- வேலை வாய்ப்பு தரும் கல்வி - சிறப்புத் தகவல்கள்

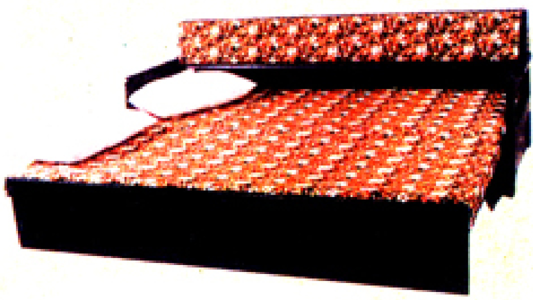
# S M S

## Space Making Systems
## are designed to solve your space problem

SOFA VERSION



COT VERSION



SOFA BY DAY
**JFA Wonderbed**
COT BY NIGHT

- A functional space saver
- It's a sofa by day and a cot by night
- A spare bed for overnight guest
- Concealed storage space for pillows, bedsheets etc.

**JFA**
IS OPP. PILOT THEATRE ONLY
**NOWHERE ELSE**




THE S M S RANGE:

- JFA WONDERBED
- JFA DINETTE
- JFA SCHOLAR
- JFA IDEAL KITCHEN
- JFA WALLUNIT
- JFA BUNKER
- JFA SHOERACK

For **"FREE COLOUR CATALOGUE"** kindly send stamps worth Rs. 2.50 and mention **"OPP. PILOT THEATRE"** in capitals, boldly on your envelope.

WE ACCEPT CREDIT CARDS

FOR ALL YOUR FURNITURE NEEDS CONTACT:

**JFA** ™ **JAYABHARATHAM FURNITURE & APPLIANCES PVT. LTD.**
**OPP. PILOT THEATRE,** 18, ROYAPETTAH HIGH ROAD, MADRAS – 600 014.
PHONE: 8261384, 8260933. TLX: 041-6401 ESCM IN. FAX: 91-44-8261332

# சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்!

ஜூன் மாதம் பிறந்தாச்சு! ஆச்சு, ரெண்டு மாதம் ஹாயாகக் காலையில் ஆறரை மணிக்குக் கண்விழித்தால் கூட பரவாயில்லை என்ற சுகம் போய் பள்ளிக் குழந்தைகளுக்குச் சமமாக நாமும் ஓடவேண்டும், ஒரே வேகம்தான்.

பள்ளியின் முன் அம்மாக்களின் கூட்டம்தான் அதிகமாக இருக்கும். லன்ச் இடைவெளியில் தாய்மார்களின் மாநாடு நடக்கும். யாருடைய குழந்தை ரேங்க் வாங்கியிருக்கிறது, எதனால் தன் பிள்ளையின் ஒரு கணக்கில் சிறிய தவறு எல்லாம் அக்குவேறாக ஆணிவேறாக அலசப் படும். பிள்ளைகள் கண்டிக்கப்படுவார்கள். மூன்று மாத ஆடல் பாடல் திரையரங்கம் சுருட்டி வைக் கப்பட்டு ஹோம் வொர்க், டெஸ்ட், மார்க், ரேங்க் இவையே மீண்டும் மீண்டும் மூளையில் பதிய வைக்கப்படும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் நன்றாகப் படிக்க வேண்டும், நல்ல மதிப்பெண்கள் வாங்க வேண் டும் என்பதில் நமக்கு ஒன்றும் அபிப்ராய பேதம் கிடையாது. எல்லா வயதுப் பெற்றோரும் எல்லா வயதுக் குழந்தைகளையும் தங்கள் விருப்பத் திற்கு ஏற்ப ஆட்டிப்படைக்க முயலுவது தவிர்க்க முடியாததாகவே இருக்கிறது. எனவே அதை ஒரு கணம் நினைத்து விட்டு, நான் சொல்ல வந்தது வேறொன்று.

எதிலேயும் நெ. 1 வேண்டும்; மிகச் சிறந்ததே வேண்டும்; இனிமை, சுவாரஸ்யம், நிம்மதி போய் விடுகிறது. நம்மில் எத்தனை பேர் காலை நேர இளம் தென்றல் முகத்தில் கூந்தலை வருட சுவாசித்து இருக்கிறோம்? குழந்தைகள் ஆவலாக ஏதாவது கேட்க வரும்போது பொறு மையாக பதில் சொல்லி இருக்கிறோம்? மகிழ் வோடு தான் வீட்டில் புதிய ஃப்ரிட்ஜ் வாங்கி யதைத் தோழி சொல்லும்போது ஆத்மார்த்தமாக சந்தோஷப்பட்டு இருக்கிறோம்?

ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்வில் எத்தனையோ சுகங்கள் உள்ளன. அவற்றை நாம் கவனிப்பதே இல்லை. எப்போதும் நாம் நமக்குக் கிடைக்காத புதிய வீடு, நகை, தொழில் முன்னேற்றம், பிர மோஷன் இவற்றைப் பற்றித்தான் கவலைப் பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம். இதனால் மனதில் திருப்தியின்மை, பொறாமை, கோபம், அதனால் உடலில் பல்வேறு நோய்கள் எனப் பெருகிக் கொண்டே போகிறது.

மொத்தத்தில்... எந்நேரமும் வாயில் நுரை தள்ள ஓடும் குதிரையாக, பந்தயக் குதிரையாக வாழ்கிறோம்! சிறு குழந்தையின் கண்கள் மின்ன பொக்கைவாய் திறந்து சிரிக்கும் தெய் வீகச் சிரிப்பைப் பார்க்க நேரமில்லை.

***மனம் பார்க்க நினைத்தால்***
***கண்கள் பார்க்காவிட்டால் கூட***
***மனம் ஊடுருவிப் பார்க்கும்.***
***மனம் மூடிக் கொண்டு விட்டால்***
***கண்கள் திறந்திருந்தாலும்***
***காட்சிகள் தெரியாது.***

இந்த மனப்பான்மையை நாம் வளர்த்துக் கொண்டு வருகிறோமோ என்று தோன்றுகிறது. டீ.வி. மற்றும் பேப்பர் விளம்பரங்களைப் பாருங்கள்,

***'இத்தனை நாள் இருந்ததை விட கூடுதல் கால்ஷியம்'***

***'முன்னை விட அதிக வெளுப்பு'***

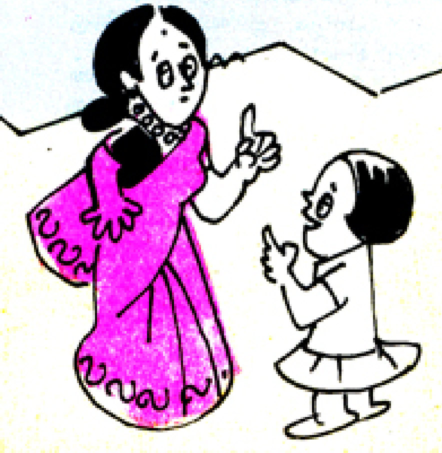
***'முன்னிலும் சிறப்பாக முற்றிலும் சீரமைக் கப்பட்ட ஃபார்முலா'***

இப்படி மக்களின் மனவுணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அலறுகிறார்கள்.

நாமும் அப்படித்தான் நினைக்கிறோம். நம் புடைவை போல அடுத்த வீட்டுக்காரியின் புடைவை இருக்கக் கூடாது. இருப்பதிலேயே லேட்டஸ்ட் ஃபாஷன் டிசைனுள்ள நகை, புதிய அலங்காரம், என் உறவினர்களை விட மூக்கும் முழியுமாக என்னுடைய குழந்தைகள்... இப்படி நெ. 1 ஐத் தேடி மூச்சு வாங்க ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம்.

'உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வு உள்ளல்' என்று சொன்னது உண்மைதான். வாழ்க்கையிலே உயர்ந்த லட்சியங்களைக் கொள்ள வேண்டும் என்ற அர்த்தத்தில் பெரியவர்கள் அப்படிச் சொன் னார்கள். நாம் அதை அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்து கானல் நீரைத் தேடி ஓடும் மானாக வாழ்க்கையிலே நிம்மதியில்லாமல் தவிக்கிறோம்.

'எல்லாம் வேண்டும்' என்பதால், 'அடுத்தவர் களைவிட நாம் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும்'



# பந்தயக் குதிரைகளா நாம்?

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

என்பதால் அந்தந்தக் கண வாழ்வின் போக்கிலே வேகவேகமாய்ப் பயணிக்கிறோம்.

நாம் அனைவருமே இன்று மனதை மூடிக் கொண்டு விட்டோம். அதனுள் நாம் கனவு காணும் அனைத்துப் பொருட்களும் இருக்கின்றன. அதைத்தான் கண்கள் பார்க்கின்றனவே தவிர எதிரே வாலைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடும் அணிலைப் பார்ப்பதேயில்லை.

இந்த 'போதா மனப்பான்மை'யை பற்றிக் கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பாருங்கள். குழந்தைகள் எப்போதும் முதல் ரேங்கில்தான் வரவேண்டும் என்ற அதீத ஆசையால் அவர்களையும் நாம் பந்தயக் குதிரைகளாக ஆக்கி வைத்திருக்கிறோம்.

பந்தயக் குதிரைகள் வாழ்க்கைக்கு உதவுவதில்லை. அவை அடிபட்டுக் கீழே விழுந்தால் அதனைச் சுட்டுத் தள்ளி விடுகிறார்கள். ஆனால் நாம் அப்படியில்லை.

வாழ்க்கை நாணல் போன்றது. ஏரிக் கரையிலே தென்றலில் ஆடும் நாணல். அப்படித்தான் நம் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளையும் வளர்க்க வேண்டும்.

***குழந்தை நன்கு படிக்கிறானா ஊக்குவியுங்கள்.***

***நிறைய மார்க்குகள் வாங்க உதவுங்கள்.***

***சாட்டையெடுத்து அடித்து விரட்டாதீர்கள்.***

***சுமாராகப் படிக்கிறானா?***

***நல்ல வார்த்தை சொல்லி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.***

***எந்தெந்தக் குழந்தைக்கு எதில் ஈடுபாடு இருக்கிறதோ அதோடு அவனை வளரச் செய்யுங்கள்.***

நமக்கும் அப்படித்தான். வாழ்க்கையில் நமக்குத் திரும்பவே கிடைக்காத ஒன்று **காலம்.** மற்ற எல்லாவற்றையும் பெற்றுவிடலாம். படிக்கிற வயதா, அந்த இளம் வயதில் முழுமையாகப் படியுங்கள். திருமணமா? இல்லறச் சுகங்களை முழுமனதோடு அனுபவியுங்கள். கணவன் திருமண நாளிற்கு வளையல் வாங்கித் தரவில்லை என நம்மைச் சுற்றி நரகத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டாம். இன்னும் இப்படிச் சாகும் வரை வாழ்வில் அன்பையும், நிம்மதியையும் அனுபவிக்க வேண்டும். இல்லாத ஒன்றிற்கு ஓடுவது சிலாக்கியமல்ல.

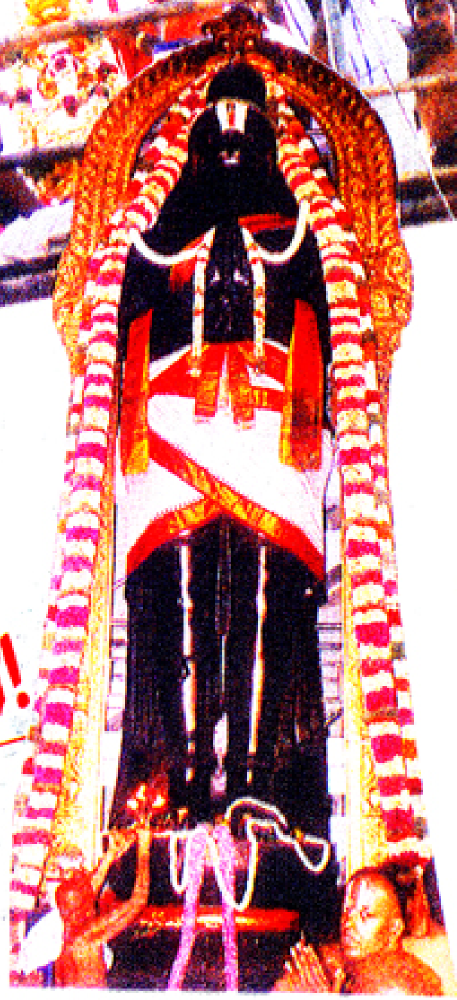
நிச்சயமாக வாழ்விற்கு இலட்சியம் வேண்டும். எந்த மானுட வாழ்க்கையும் பயனில்லாதது இல்லை. நம் திறமை, சமுதாயத்திற்கு உழைப்பதும் அதை நோக்கி அடியெடுத்து வைப்பதும் அவசியம்தான். எந்தவொரு பெரிய சாதனையையும் நிகழ்த்த தெளிந்த மனம், குழப்பமில்லாத சிந்தனைகள் இவை தேவை. இவற்றை நாம் ஆத்திரப்படாத வாழ்வில்தான் பெறமுடியும்.

அலைபாயும் அவசர மனது வாழ்க்கையில் முன்னேற சரியாக வழிகாட்டாது.



ஒரு பிரம்மாண்டமான முயற்சி மகத்தான வெற்றியாக முடிந்தது சமீபத்தில்! ஆமாம், சென்னை நங்கநல்லூரில் 32 அடி ஆஞ்சநேயரை நிறுவி அதைச் சுற்றி கோயில் எழுப்ப ஆரம்பித்தார்கள் அல்லவா, ஸ்ரீமாருதி பக்த சமாஜம் ட்ரஸ்ட்? சமீபத்தில் கோயில் வேலைகள் பூர்த்தியாகி அருமையாகக் கும்பாபிஷேகமும் நடத்தி





# அஞ்சனா மைந்தன் நெஞ்சம் குளிர்ந்தான்!

னார்கள்.

''32 அடி பிரம்மாண்டமான ஆஞ்சநேயர் என்பதால் எல்லாமே பிரம்மாண்டம்தான். விக்னேஸ்வர பூஜையிலிருந்து அனைத்தையும் மிகவும் சாஸ்த்ரோக்தமாக பிரம்மாண்டமான முறையில் நடத்தினார்கள். உதாரணத்திற்கு கோதானம் செய்தார்கள் என்றால் இது பசுமாட்டிற்காக என நியமித்து பணத்தையோ அல்லது தொத்தல் மாட்டையோ தரவில்லை. விஞ்ஞான பூர்வமாக நடத்தப்படும் மாட்டுப் பண்ணையிலிருந்து 32 மாடுகளை வாங்கி அதற்குத் தேவையான பாத்திரங்கள், வெள்ளிக் குளம்புகள், தங்கமுலாம் பூசிய வெள்ளிக் கொம்புகள், ஒரு மாதம் காப்பாற்றத் தேவையான பணம், முத்து கோர்த்த மூக்கில் போடும் கம்பி என ஒவ்வொரு மாட்டிற்கும் கொடுத்து கன்றுக்குட்டியோடு தானம் செய்தார்கள். ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்களுக்கு இல்லை என்னாது அன்ன தானம். பட்டாச்சார்யர்களுக்கு மனம் குளிரும்படி சன்மானங்கள். இப்படி ஒவ்வொரு அம்சமும் கூர்ந்து கவனிக்கப்பட்டு நிறைவேற்றப்பட்டது.

இப்படி ஒரு கோயில் அமைய வேண்டுமென நினைத்த ரமணி ஐயரும், மேனேஜிங் ட்ரஸ்டி வி.பி. ராகவேந்திராவும் மற்ற ட்ரஸ்டிகளும் நல்ல விதமாக கும்பாபிஷேகம் முடிந்த பிறகு ஆனந்தப் பெருமூச்சு விட்டார்கள்.

'ஆதிவ்யாதிஹர ஸ்ரீ பக்த ஆஞ்சநேய ஸ்வாமி' எனும் தன் பெயருக்கு ஏற்ப இங்கு வரும் எத்தனையோ வியாதியஸ்தர்களுக்கு நோய் தீர்த்ததை ரமணி தன் உரையில் குறிப்பிட்டார். நாயுடுஹால் நிறுவனத்தாரால் கட்டப்பட்ட ஸீதாலக்ஷ்மண் ஸமேத ஸ்ரீகோதண்டராம ஸ்வாமி கோயிலுக்கும் அன்று மஹா சம்ப்ரோக்ஷணம் நடந்தது.



''எங்கும் ஆன்மீக அலை வீச ஆரம்பித்திருக்கிறது. இது நமது நாட்டிற்கே நல்லது. தினம் தினம் இங்கு வரும் மக்கள் கூட்டத்தைப் பார்க்கும்போது நாங்கள் பட்ட சிரமங்களெல்லாம் ஒரு பொருட்டாகவே தெரியவில்லை. எங்களை ஒரு கருவியாக வைத்து அந்த மாருதி தன் விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறார்'' என்றார் ட்ரஸ்டிகளில் ஒருவரான கே.ஆர்.வி. ஸ்ரீநிவாஸராவ்.

இந்த மஹாகும்பாபிஷேகம் எந்தவொரு பாதிப்பும் இல்லாமல் ஹோமங்களும், பூஜைகளும் ஆமோகமாக முடிந்தபிறகு அந்த ஆஞ்சநேயர் இவர்களை ஆசிர்வதிப்பது போல, மாலையில் அப்படி ஒரு காற்று, அப்படி ஒரு மழை! நெஞ்சமும், உடலும் குளிர தலை நிமிர்ந்து அஞ்சனா மைந்தனை தரிசித்தோம்!

-பவித்ரா

• கோவில் டிரஸ்டிகள்....




# எப்படி பெயின்ட்டிங் செய்வதிலிருந்து இலாபமீட்டுவது?

இப்போது உங்கள் நேரத்தை மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாகவும், நிச்சயமாக மிகவும் இலாபகரமாகவும் செலவிட முடியும்.

ஃபெவிக்ரில் கொண்டு, எந்த பரப்பின்மீதும், எல்லா பரப்பின் மீதும் நீங்கள் பெயின்ட் செய்யலாம்: ஃபாப்ரிக், செராமிக், கான்வாஸ், பாட்டெரி, மரம், ஏன்.... லெதரில்கூட.

ஃபெவிக்ரில் மூலம் இவையனைத்தும் மிகவும் எளிது! அது உடனடியாக உபயோகிக்க வல்லது. ஆகவே நீங்கள் மீடியம் கலக்கத் தேவையில்லை. சிந்திச்சிதறும் தொல்லையில்லை. உலர்ந்து கெட்டியாவதில்லை. திப்பி திப்பியாவதில்லை.

வழக்கமான கண்கவர் ஷேடுகளின் அணிவரிசையுடன், இப்போது ஃபெவிக்ரில் கிளிட்டர்ஸ், ஃபெவிக்ரில் ஃப்ளோரசென்ட், ஃபெவிக்ரில் பாப்-அப், ஃபெவிக்ரில் பேர்ள் மற்றும் ஃபெவிக்ரில் பேர்ள் மெட்டாலிக்.

ஃபெவிக்ரிலை வாங்கி உபயோகித்துப் பாரீர். உங்கள் கற்பனைத் திறத்தை எடுத்துக்காட்ட அது உதவும்.



A PIDILITE PRODUCT

இலவச ஃபெவிக்ரில் புத்தகத்துக்கு இந்த கூப்பனை பூர்த்திசெய்து (ஆங்கிலம் அல்லது தேவநாகிரியில்) அனுப்ப வேண்டிய முகவரி ஃபெவிக்ரில், போஸ்ட் பாக்ஸ் 17437, மும்பை 400059.

பெயர் ____________________

வயது ______________ வேலை ______________

முகவரி ____________________

____________________

MAM

PID 64 95 TM

பெண்களின் 38 முதல் 45 வயது வரை மாதவிலக்கு நின்றுவிடும் காலம். இந்தக் காலத்திற்கு முன் அவ்வப்போது தடைப்பட்ட மாதவிலக்கு, ஒழுங்கற்ற மாதவிலக்கு, கர்ப்பப்பை கோளாறுகள், இவைகளினால் பெண்களின் உடல் எடை அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். ஒல்லியாக இருந்தவர்கள் குண்டாகி விடுவார்கள். மாடிப்படி ஏறினாலோ சிறிதுதூரம் நடந்தாலோ களைப்பு, அசதி உண்டாகி விடும். டாக்டர்களிடம் காண்பித்தால் உங்கள் உடலில் இரத்தப் பற்றாக்குறை இருக்கின்றது. மேலும் எடையும் அதிகமாகியிருக்கின்றது. எடையைக் குறைத்தால்தான் உங்கள் பிரச்னை தீரும் என்று ஆலோசனை கூறுவார்கள். அதற்காக அரைகுறை சாப்பாடு, ஒரு வேளை சாப்பாடு, பட்டினி, விரதம் இருந்தும் எடை குறைந்ததாகத் தெரியாது.

இதற்கிடையில் உட்காரும்போது, நடமாடும்போது கால் எலும்பு மூட்டுகளில் 'கட்' 'கட்' என்று சப்தம் வரும். முழங்கால் மூட்டு, கைவிரல் மூட்டுகள், இடுப்பு கழுத்து மூட்டுகள், முதுகுத் தண்டு, எலும்பு மூட்டுகள், இவைகளில் கடுமையான வலி இருக்கும். எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தால் ''உங்கள் எலும்புகள் தேய்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. எண்ணெய்ப் பசை காணவில்லை. எலும்புகளின் இடையில் உள்ள ஜவ்வு பசை வறண்டுவிட்டிருக்கின்றது. எலும்புகளுக்குள் உள்ள இடைவெளி குறைந்து நரம்புகள் நசுங்கிக் கொண்டிருப்பதால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டிருக்கின்றது'' என்று கூறி வலி நிவாரணி மாத்திரைகளைக் கொடுத்தனுப்புவார்கள். மாத்திரை, ஊசி மருந்து பயன்படுத்தும்போது மட்டுமே வலி குறையும். ஆனால் தேய்வு, நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் ருமோட்டைட் ஆர்த்ரைட்டிஸ் என்பார்கள்.

எலும்பு மூட்டுகளைத் தாக்கும் வாத நோய் நாளடைவில் இதயத்தைக்



• திரு & திருமதி
அக்பர் கவுஸர்



• இடுப்பிற்குக்
காந்த சிகிச்சை

# இடை, எடை குறைந்து மூட்டுவலிகளை குணமாக்கும்

கூடிக்கும். இதயப் படபடப்பு, மார்புவலி இவைகளால் கஷ்டப் படுவார்கள். இதைக் குணமாக்க அரபு நாட்டு யுனானி மருந்துகளையும் ஜப்பான் நாட்டின் காந்த சிகிச்சை முறையையும் ஒருங்கிணைத்துத் தரும் போது மூட்டுவலிகள், நிரந்தரமாகவும் விரைவிலும் குணம் பெறுகிறது.

கிருஷ்ணகிரியைச் சேர்ந்த 30 வயதான செல்வராணி அவர்களின் உடலிலுள்ள ஒவ்வோர் எலும்பு மூட்டிலும் வலி வீக்கம், தேய்வு உண்டாகி உடல் ஊனமாகி தன் சொந்த வேலைகளையும் கவனிக்க முடியாமல் படுக்கையில் கிடந்தார். கடந்த பத்து ஆண்டு காலமாக இந்த மூட்டு வாத நோய் அவரைக் கொடுமைப்படுத்தியது. இதயமும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு அதற்கான ஆங்கில மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு வந்தார். பிறரின் துணையில்லாமல் நடமாட முடியாத நிலையில் கிடந்த அவர் வடாற்காடு அம்பேத்கார் மாவட்டம், வாணியம்பாடி, நியூ டவுன், மசூதி வீதியில் உள்ள டாக்டர் அக்பர் கவுஸரின் மறுவாழ்வு மைய மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார்.



• சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது....

அவருடைய எக்ஸ்ரே படங்கள் பார்த்தும் நாடி பார்த்தும் டாக்டர் அக்பர் மூலிகை மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுத்தார். தேய்ந்து போன எலும்புகளில் மீண்டும் புத்துயிர் உண்டாக்க காந்த சிகிச்சை அளித்தார். மூன்று மாத சிகிச்சைக்குப் பிறகு மீண்டும் எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்ததில் மூட்டு வாத நோய் குணம் பெற்றிருந்தது. மூட்டுகளில் எண்ணெய் சுரந்திருந்தது. இரத்தப் பரிசோதனையில் ருமோட்டைட் ஃபேக்டர் நோய் இல்லை என்று தெரிய வந்தது. இதயப் படபடப்பு, மார்பு வலியும் குணமானது. இரத்த சோகை நோயும் நீங்கிக் கடந்த மூன்றாண்டுகளாக நலமாக இருக்கிறார். குடும்பத் தலைவியாக இருந்த செல்வராணி டாக்டர் அக்பர் கவுஸரிடம் காந்த சிகிச்சை மூலிகை மருத்துவத்தைக் கற்று அவரே தனியாக இப்போது மருத்துவமனை நடத்தி வருகின்றார்!

வயதானவர்களுக்கு மூட்டு வாத நோய் ஏற்படும் போது அவரே எல்லா கஷ்டங்களையும் தாங்க வேண்டியிருக்கும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் வரும்போது பெற்றோர்களும் கஷ்டப்படுவார்கள். அவர்களின் தூக்கம், நிம்மதி எல்லாம் போய்விடும். குழந்தையை எடுத்துக் கொண்டு மருத்துவமனைகளின் படிகளை ஏறி இறங்கிக் கொண்டே இருப்பார்கள். இப்படி ஒரு மறக்க முடியாத நிகழ்ச்சி ஒன்றைக் கூறுகிறார் டாக்டர் அக்பர் கவுஸர்:

ஆம்பூர் நகரைச் சேர்ந்த பூக்கடை வியாபாரி சீதா. இவருடைய 12 வயதான மகளுக்குக் கை மூட்டுகள், கழுத்து மூட்டுகள், முழங்கால் மூட்டுகள் என்று ஒவ்வோர் எலும்பு மூட்டிலும் வலியும், வீக்கமும் உண்டானது. சிறிது அசைந்தாலும் சிறுமி மார்பு வலியால் துடிப்பாள். பல மருத்துவமனைகளில் ஏறி இறங்கியதுதான் மிச்சம்.

மரணப் படுக்கையில் இருந்த அந்தச் சிறுமியின் மூட்டுகளில் வடியும் சீழ், ரணம், புண்ணைச் சுத்தம் செய்து டிரெஸ்ஸிங் செய்ய ஆம்பூர் அரசு மருத்துவமனையில் பணிபுரியும் நர்ஸ் ஒருவர் மனிதாபிமான முறையில் தினமும் வீட்டிற்கு வந்து பணி செய்து வந்தார். சிறுமியின் பரிதாப நிலையைக் கண்டு அவருடைய வீட்டிலேயே வைத்து சிகிச்சை அளிக்க டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் முடிவு செய்தார். சிறுமிக்குத் தனி அறை ஒன்றை ஏற்படுத்தி அதில் கனகாம்பரம் (வைலட்) நிறத்தைப் பூசச் செய்தார். டியூப்லைட், ஆடைகள், போர்வை அனைத்தும் கன காம்பரம் நிறத்தில் பயன்படுத்தச் செய்தார். குடிக்கின்ற தண்ணீரிலும் அந்நிறத்தைக் கலந்து கொடுக்க ஒரு வாரத்திற்குள் நோயின் தன்மை குறைந்தது. 10,000 காஸ் சக்தி கொண்ட காந்தக் கருவியை அவர்களிடம் கொடுத்து அதன்மீது அந்தச் சிறுமி சாப்பிடும் உணவு, நீர், ஆகாரத்தை வைத்துச் சாப்பிடச் செய்தார். சுரஞ்சான், கடுக்காய்,

பரங்கிச் சக்கை, அத்திப்பழம், கருஞ்சீரகம் போன்ற மூலிகைகளின் கலவையை லேகியமாகத்தயாரித்துக் கொடுத்த ஒரு மாதத்திற்குள் இரணம், புண் குணம் பெற்றது. மூட்டுகளின் வீக்கம் குறைந்தது. நான்கு மாத சிகிச்சையில் மூன்று அடி இருந்த சிறுமி நான்கரை அடி அளவிற்கு வளர்ந்தாள். 15 கிலோ எடையிலிருந்து 35 கிலோ அதிகரித்தது. எலும்பும் தோலுமாக இருந்த நோயாளியின் உடலில் சதை பிடித்துக் குண்டானாள். கடந்த ஐந்தாண்டு காலமாக அந்தச் சிறுமி ஆரோக்கியமாக இருக்கிறாள்.

மூட்டு வாத நோயைக் குணமாககக காந்த சிகிச்சையில் முழங்கால் மூட்டு காந்தத் தொப்பி, இடுப்பு பெல்ட், கழுத்து பெல்ட், மூக்கடைப்பு நோய்க்கான சிராமிக் மேக்னெட் இப்படிப் பலவிதமான கருவிகள் வந்திருக்கின்றன. அவைகளுடன் மூலிகை மருந்துகள் பயன்படுத்தும்போது நாள்பட்ட மூட்டு வாத நோயும் சில வாரங்களில் முழுமையாகக் குணம் பெற்று விடுகின்றது.

**மூட்டு வலிக்கு டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் கூறும் எளிய மூலிகை மருந்துகள்:**

குராசாணி ஓமம் 25 கிராம், சுக்கு 25 கிராம், எருக் கம்பூக்கள் 25 கிராம், கசப்பு சுரஞ்சான், 25 கிராம், நல்லெண்ணெய் 300 மில்லி. நான்கு மருந்துகளையும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலிருந்து வாங்கி இடித்துப் பொடித்து எண்ணெயில் காய்ச்சி வடிகட்டி பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். மூட்டுகளின் மீது வெதுவெதுப்பான எண்ணெயைத் தேய்த்து மசாஜ் செய்யலாம்.

2. ஆமணக்கு வேர் 50 கிராம், நல்லெண்ணெய் 250 மில்லி லிட்டர் எடுத்துக் கொள்ளவும். ஆமணக்கு வேரை இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துப் பாதியாகச் சுண்டிய பிறகு வடிகட்டி நல்லெண்ணெயில் கலந்து நீர் முழுவதும் சுண்டிப் போகும் அளவுக்குக் காய்ச்சி பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதை மூட்டு வலிக்கு மசாஜ் எண்ணெயாகப் பயன்படுத்தலாம்.

3. சுக்கு 30 கிராம், கருஞ்சீரகம் 30 கிராம், மிளகு 15 கிராம், புதினா 30 கிராம், நான்கையும் பவுடராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். 4 கிராம் பவுடரை தினசரி இரண்டு வேளை சாப்பிட்டால் மூட்டு வலிகள் குணம் பெறும்.



4. கற்றாழைப்பிசின், கடுக்காய்த்தோல், இனிப்பு சுரஞ்சான் மூன்றையும் பொடி செய்து மாத்திரையாக உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்து மாத்திரைகள் காலை மாலை இரண்டு வேளை தண்ணீருடன் சாப்பிட்டால் மூட்டுவலி நீங்கும். மூட்டு களின் இடையில் எண்ணெய்ப் பசை சுரக்கும்.

**காந்த சிகிச்சை :**

பூமி ஒரு பெரிய காந்தம். இதன் காந்தக் கதிர்கள் பூமியில் எல்லா இடங்களிலும், பூமியிலிருந்து வானம் வரை பல்லாயி ரம் கிலோமீட்டருக்குமேல் வரை பரவி யுள்ளது. சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள் அனைத்து கிரகங்களும் காந்த சக்திக்கு உட்பட்டது என்று விண்வெளி விஞ்ஞானி கள் கூறுகின்றார்கள். பூமியின் காந்த சக்தி, மனிதன், மிருகம் மற்றும் தாவரங்களுடன் நேரடியாகக் கலந்து அவைகளின் வாழ்வு வளர்ச்சியில் மற்றும் மரணம் ஆகியவை களில் பெரும் பங்காற்றுகிறது. இயற்கையா கவே மனித உடலில் காந்த சக்தி உண்டு. அதன் பற்றாக்குறையைப் போக்க காந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. உடலில் காந்தம் குறையும்போது மனிதன் பலவீன மாகக் காணப்படுவான். அங்கு செயற்கை யான காந்தத்தைப் பயன்படுத்தும்போது பல வீனம் நீங்கி பலம் பெறுகிறான்.

மனித உடலில் இரும்புச் சத்து உள்ளது. இதில் ஹீமோகுளோபின் சத்து அடங்கி யுள்ளது. காந்தத்தை மனிதன் தொடும் போது இரும்புச் சத்து காந்தமாக மாறி இரத்த விருத்தியைச் சீர் செய்கிறது. இத னால் நரம்புகள், தமனிகள் மற்றும் தசை களில் இரத்த அடைப்பு ஏற்படுத்தாமல் தடுக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தை ஒழுங்கு படுத்தி மாரடைப்பிலிருந்து மனிதன் காப் பாற்றப்படுகிறான். உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து உப்பு ஆகியவை தேங்காமலும் அதிகமாகாமலும் வைக்க காந்தம் உதவுகின்றது. காந்தம் நரம்பு மற்றும் தமனிகளுக்குச் சக்தி ஊட்டுகிறது. இதனால் உடலிலுள்ள இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து நோய் வராமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

காந்தங்களில் வட துருவம், தென் துரு வம் இரண்டு வகை காந்தங்கள் உள்ளன. வலது பக்க நோய்களுக்கு வடதுருவ காந்த மும், இடதுபக்க நோய்களுக்கு தென்துருவ காந்தமும் பயன்படுத்துவார்கள். முழங்கால் மூட்டுக்கு காந்தத் தொப்பி, கழுத்து எலும் புத் தேய்வுக்குக் காலர் பெல்ட், இடுப்புக்கு பெல்லி பெல்ட், எலும்பு மூட்டுகளின் வீக் கத்திற்கு 3,000, 6,000, 10,000 காஸ் சக்தி கொண்ட காந்தத் துண்டுகள் விற்கப் படுகின்றன. அதை பாதிக்கப்பட்ட இடத் தின் மீது தொடச் செய்வார்கள். மேலும் மின் காந்தக் கருவிகளைக் கொண்டு மசாஜும் செய்வார்கள். காந்தங்களின் மீது நீரை வைத்து அதைக் குடிப்பார்கள். இதை காந்த நீர் மருந்து என்று கூறுவார்கள். வட ஆற்காடு மாவட்டம், நியூ டவுன் மசூதி வீதியில் உள்ள டாக்டர் அக்பர் கவுஸரின் மறுவாழ்வு மையத்தில், காந்த சிகிச்சை, அக்குபஞ்சர் அனைத்தும் ஏழைகளுக்கு இலவசமாகவே செய்யப்படுகிறது. தங்கும் வசதிகளும் இலவசமாகச் செய்து தரப்படு கிறது. டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் யுனானி அக்கு பஞ்சர், காந்த சிகிச்சை போன்ற சிகிச்சை முறைகளில் சிறந்த நிபுணராவார். 100 படுக்கை வசதி கொண்ட அவருடைய மருத் துவ மனையில் அனைத்து நோய்களுக்கும் டாக்டர் திருமதி அப்ஸர் சயீதா அவர்களின் தலைமையில் பெண்களே சிகிச்சை அளிக் கின்றார்கள்.

— லீனா

# மங்கையர் மலர் &
# அனுபவ் குருப் நிறுவனங்கள்
## வழங்கும்
# சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்

(சின்னத்திரையில் ஒளிப்பரப்பாகும் நிகழ்ச்சி)

சென்ற மாதம் 'உடல்நலம் பேணுவோம்' என்கிற தலைப்பில் திருச்சியில் மிகச் சிறப்பாக நம்முடைய நிகழ்ச்சி நடந்தது. அதனுடைய விளக்கமான தொகுப்பினை நீங்கள் உட் பக்கங்களில் காணலாம்.

'சட்டம்' என்று சொன்னாலே ஆண்களாகட்டும், பெண்களாகட்டும் நமக்கு ஏதோ அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையில்லாத ஒன்று என ஒதுங்கி விடுகிறோம். ஏதோ கோர்ட் கேஸ் என அலைபவர்களுக்குத்தான் சட்டம் என நினைக்கிறோம். ஆனால் ரோடில் டிராபிக் கான்ஸ்டேபிள் நிறுத்தும்போது வியர்த்துப் போகிறோம். இன்னொரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்ய முயலும் கணவன் பற்றிக் கேள்விப் படும்போது திகைக்கிறோம். புழுத்துப் போன ரவை கொடுத்த கடைக்காரரைத் திட்டிக் கொண்டே வெயிலில் ரவையை உலர்த்துகிறோம். இன்னும் எவ்வளவோ விஷயங்களில் அன்றாட வாழ்வில் சட்டம், காவல் துறை, நுகர்வோர் விதிகள் குறுக்கிடத்தான் செய்கின்றன.

இவற்றை இன்றைய பெண்மணிகள் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அந்த வகையில் இத் துறையைச் சார்ந்த வல்லுனர்களிடம் நம் மங்கையர் மலர் வாசகிகள் கலந்துரையாட உள்ளனர்.

## சேலத்தில் சந்திப்போம் சிந்திப்போம் நிகழ்ச்சி

### சட்டம் நமது நண்பனே!

என்ற தலைப்பில் ஒரு விழிப்புணர்வு கேள்வி–பதில் நிகழ்ச்சியாக நடைபெற உள்ளது.

[சேலத்திலுள்ள மகளிர் சங்கங்களுக்குச் சுற்றறிக்கைகள் அனுப்பியுள்ளோம்] இந்நிகழ்ச்சியில் ஆண்களும், பெண்களும் கலந்து கொண்டு உரையாடல்களைக் கேட்டு மகிழுங்கள். வாசகிகள் தவிரவும் பொதுமக்களும் பார்வையாளர்களாக அனுமதிக்கப்படுவர்.

பார்வையாளர்களாக வருகிறவர்களுக்கு இரண்டு அதிர்ஷ்டங்கள்

காத்திருக்கின்றன. 1] கேள்வி-பதில் நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகு பார்வையாளர்களிடம் இருந்தும் கேள்விகள் கேட்க சிலர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். 2] வருகின்ற பார்வையாளர்கள் அனைவருக்கும் எண் தரப்பட்டு, குலுக்கல் முறையில் நான்கு பரிசுகளை அவர்கள் பெறுவர்.

- இடவசதி வேண்டி முதலில் வரும் 500 பேர் மட்டுமே பார்வையாளர்கள் அனுமதிக்கப்படுவர்.
- கேட்கப்படும் கேள்விகள் தனிப்பட்ட மனிதர்களின் குறைகளாக இல்லாமல், பொதுவாக அனைவருக்கும் பயன்தரத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும்.
- இந் நிகழ்ச்சியை வெறும் பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சியாக இல்லாமல் அனைவருக்கும் பயன்தரத்தக்க சிறந்த 'அனுபவ'மாக அமைக்க வேண்டும் என விரும்புகிறோம்.

*நிகழ்ச்சி நடைபெறும் இடம்:*

**டி.வி.என். கல்யாண மண்டபம்**
**காந்தி ரோடு, அஸ்தம்பட்டி,**
**சேலம்.**

நாள்: 10.6.'95 [சனிக்கிழமை]
நேரம்: காலை 11 மணி முதல் 1 மணி வரை]

## டாட்டா ஃபைனான்ஸ்

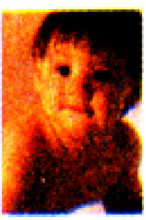
மக்கள் அனைவருக்கும் அறிமுகமான 'டாட்டா ஃபைனான்ஸ்' தென்னகத்திலும் தன் 'நிரந்தர வைப்புத் தொகை பெறும் மைய'த்தை (Fixed Deposit Collection Centre) ஆரம்பித்திருப்பது மகிழ்ச்சிகரமான செய்தி. சென்னை தி. நகரிலுள்ள காசி ஆர்கேடின் மூன்றாவது தளத்தில் டாட்டா ஃபைனான்ஸ் அலுவலகத்தை திரு. சதாசிவம், திருமதி எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி குத்து விளக்கு ஏற்றி வைக்க, கிரிக்கெட் வீரர் ஸ்ரீகாந்த் துவக்கி வைத்தார். மக்களின் நம்பிக்கை பெற்ற நிறுவனமான டாட்டா ஃபைனான்ஸ் விரைவிலேயே ஆந்திரா, கேரளா, கர்நாடக மாநிலங்களிலும் தங்கள் மையத்தை ஆரம்பிக்க உள்ளது என அதன் துணைத் தலைவர் எஸ்.ஆர். சுப்பராமன் கூறினார்.






# பாலும் பாதாமும் இதிலுண்டு என்பதுதான் விசேஷம்

பேபி ஸாஃப்ட் மேனிக்கு, விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் மட்டுமே வேண்டும். மேனியை பராமரிக்கும் போஷாக்கு குணங்கள் அடங்கிய, இயற்கையான இரண்டு அற்புத பொருட்கள் இதில் இருக்கின்றன. அதாவது, பாலும் பாதாமும்.



**பால்: குழந்தையின் பளபளக்கும் மேனியின் நிறத்தை பேணுகிறது.**

உலகம் பிறந்த நாள் முதலே, நமக்கு சிறந்த க்ளின்ஸர் பால்தான். எனவேதான், ஆழ்ந்திறங்கி சுத்தம் செய்து மறைந்துள்ள அழுக்கை வெளிக் கொணருகிறது. ஏனெனில், பாலில் கால்சியம், புரோட்டீன் மற்றும் இதர வைட்டமின்கள் ஏராளமாக உள்ளன. எனவே இது சுத்தம் செய்வது மட்டுமில்லாது, சிறந்த போஷாக்கும் நல்குகிறது. உங்கள் குழந்தையின் பொன்னுடலுக்கு ஆரோக்கியமான மினுமினுப்பு தருகிறது.

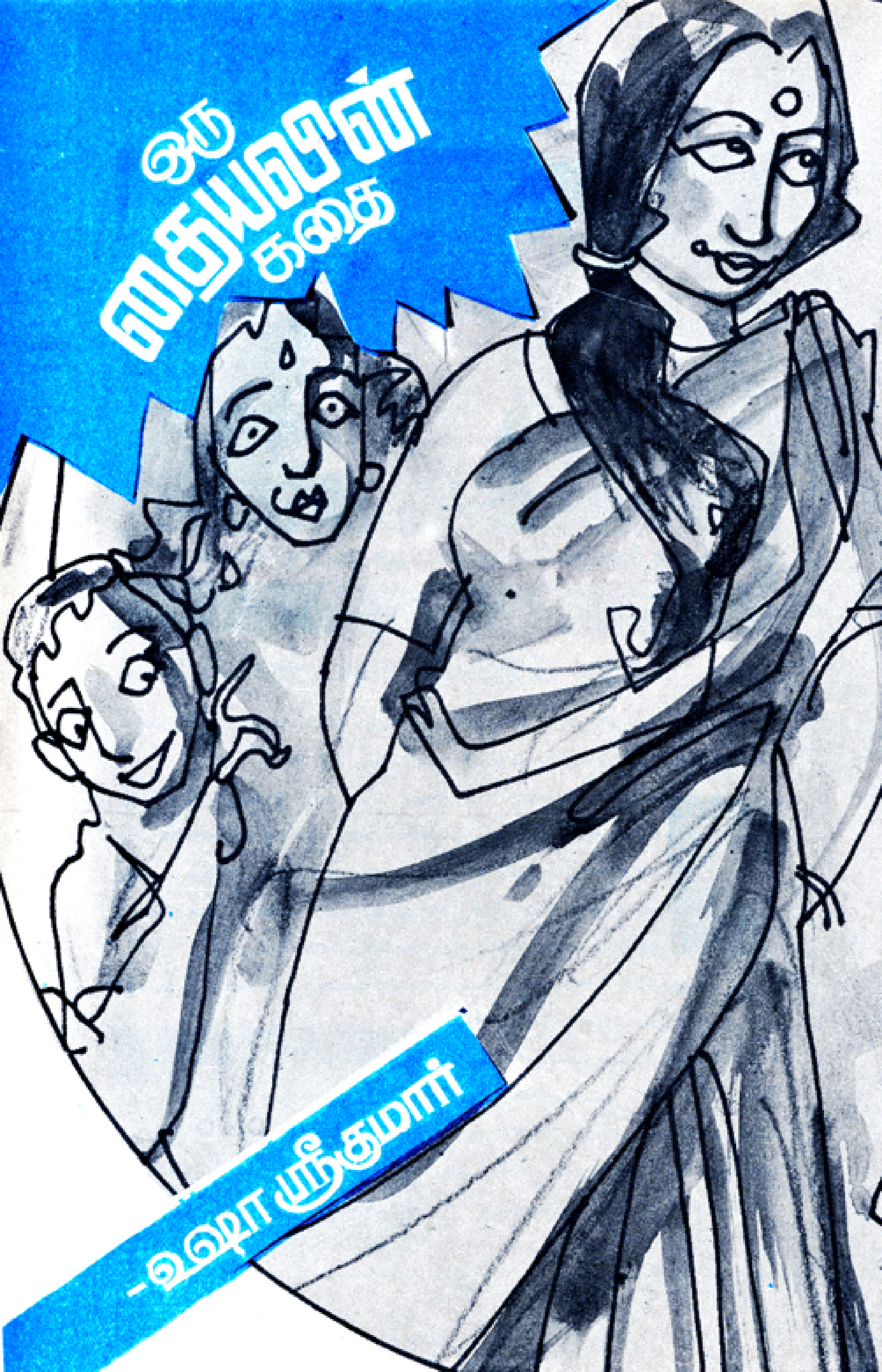
**பாதாம்: குழந்தையின் நளினமான, மென்மையான, நாசுக்கான மேனியை பேணுகிறது.**

பேபி ஸாஃப்ட், குழந்தையை குளிப்பாட்டுவதோடு, மேனிக்கு மென்மையும் அளிக்கிறது. இதற்கு உதவுகிறது வைட்டமின் "இ" அடங்கிய பாதாம். எனவே குழந்தையின் மேனி இயற்கையாக தோன்றுகிறது. நளினமான, மென்மையான மேனியைப் பார்த்ததுமே உங்களுக்குப் புரியும்— மற்ற சோப்புகள் பராமரிப்பு மற்றும் போஷாக்கில் ஏன் "பேபி ஸாஃப்ட்" போல் இல்லை என்பது.




விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட். பட்டுப் போன்ற மேனி, பேபி ஸாஃப்ட் மேனி

ULKA-18784-TAM



ஒரு மருமகளின் கதை
-உஷா ஸ்ரீகுமார்



டிசம்பர் 16 - ஒரு சர்வ சாதாரணக் காலைப் பொழுது.

அடுப்படி, கணவன், வேலைக்காரி, மகன், மகள், கறிகாய்க்காரன், டெலிபோன், நாய் என்று அனைத்தையும் அஷ்டாவதானியாக சமாளித்துக் கொண்டிருக்கிறாள் நந்தினி.

"ஸ்கூல் பேட்ஜ் எங்கேம்மா?"

"பாஸ் புக்ல ஏன் தப்புத் தப்பாய் எண்ட்ரி போட்டிருக்கு? பார்த்து வாங்காமே என்ன நந்து பண்ணிண்டிருந்தே?"

"ஐயே... இட்லியா? நான் கேன்டீன்லயே டிபன் சாப்பிட்டுக்கறேன் மம்மீ."

"என்னது எழுநூத்தி எழுபது ரூபாயா மளிகை பில்? நான் ஆபீசுல கொள்ளையா அடிக்கிறேன்? உனக்குக் குடும்பத்தையே நிர்வாகம் பண்ணத் தெரியலை."

"என் ஷூ எங்கேம்மா? டைகர் வாசல்ல கொண்டு போய் போட்டிருக்கப் போறது."

"அந்த நீல ஃபைல் எங்கே? க்விக்."

ஷ்ஷ்ஷ்... அப்பா...

"வர வர உன்னால எதையுமே சரியா சமாளிக்க முடியலை நந்தினி. இத்தனைக்கும் சமையலைத் தவிர உனக்கு வீட்டில் ஒரு வேலை கிடையாது. அதுக்கும் மிக்ஸி, கேஸ், ஆட்டோமேட்டிக் குக்கர், முனியம்மா, என்னதான் செய்யறியோ நாள் பூரா?"

"யூ ஆர் ரைட் டேடி. அம்மாவுக்கு ஒண்ணுமே சரியா தெரியறதில்லை. என் ஃப்ரெண்டோட அம்மாவுக்குக் கராத்தேயும் தெரியும். கம்ப்யூட்டரும் தெரியும். கேக் பண்ணவும் தெரியும்."

நந்தினி பதில் சொல்லி நேரத்தை வீணாக்க விரும்பவில்லை.

அவளுக்குத் தெரிந்து அப்பாவும் குழந்தைகளும் ஒத்துப் போகும் ஒரே விஷயம் "அம்மா எதற்கும் லாயக்கு இல்லை" என்பதுதான்.

அன்று...

"ட்ரிக்னாமெட்ரியா? எனக்கு அவ்வளவாகத் தெரியாது திவ்யா. நான் படிக்கிறப்போ இவ்வளவெல்லாம் கிடையாது. எதற்கும் பார்க்கிறேன் புரியுதான்னு" என்றவளை,

"ப்பூ... நீங்க இவ்வளவுதானா" என்று ஒரு பார்வை பார்த்து விட்டுப் போன திவ்யா அதன் பிறகு அம்மாவிடம் படிப்பு சம்பந்தமாக எதையுமே பேசுவதில்லை. எப்போதாவது, "இந்த 'ரிக்கார்டு நோட்டில்' வரைந்து கொடும்மா", "வாவண்யாவுக்கும் சேர்த்து லஞ்ச் கட்டிக் கொடும்மா"வோடு சரி. அதற்கு மேல் எதிலாவது நந்தினி மூக்கை நுழைத்தால்.

"உனக்குத் தெரியாது விடும்மா" - உடைந்த மூக்குக்கு 'பேண்ட்-எய்ட்' தேட வேண்டியிருக்கும்.

"ஏண்டா விக்கி, 'டெக்'கை அலற விடு

றியே. மண்டையை பிளக்குது வலி" என்றதற்கு.

"ம்மா. உங்களுக்கு இந்த ம்யூசிக் புரியாது. கிரிக்கெட் தெரியாது. டிரைவிங் கூட வராது. நான் சந்தோஷமா இருந்தா கத்தத்தான் தெரியும்."

தோளுக்கு மிஞ்சிய பிள்ளை...

மொத்தத்தில் இந்த வீட்டில் கதவு, கார்பெட், டீவி, நாய்குட்டி ஆகியவற்றிற்குக் கிடைக்கும் மதிப்பை விட தனக்குக் கிடைக்கும் மதிப்பு குறைவுதான் என்பதை நன்றாகவே புரிந்து கொண்டாள் நந்தினி.

எப்படி இந்த நிலைமையை மாற்ற?

ஜனவரி 18 :

"நான் ஒரு வேலைக்குப் போகலாம் என்று நினைக்கிறேன்." நந்தினி சொன்னதற்கு,

"ப்ஹ்ஹஹ்ஹஹ்ஹாஹா" குதிரை கனைத்தது போல ராம் சிரித்தான்.

"ஐ டோண்ட் கேர்" இது விக்கி.

"உங்களுக்கு யார்ம்மா வேலை தருவாங்க? ஏதாவது முன் அனுபவம் இருக்கா?" அறிவுபூர்வமாகப் பிரச்னையை அணுகியவள் திவ்யா.

"ஆமாண்டி இருக்கு. ஒரு பேயையும், ரெண்டு பிசாசுகளையும் பதினேழு வருஷமா சமாளித்த அனுபவம் இருக்கு. முப்பது நிமிஷத்தில் பதினோரு பேருக்கு சமைச்ச அனுபவம் இருக்கு. நெற்றியை பிளந்து கொண்ட பையனை தூக்கிண்டு அரை கிலோ மீட்டர் தூரத்திலிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்கு அறுபத்தியேழு செகண்டில் ஓடிய அனுபவம் இருக்கு. நீ பிறப்பதற்கு முன்னாடியே ஒரு வாரத்தில் உனக்கு ஒரு வருஷத்திற்குத் தேவையான துணிகளை தைத்த அனுபவம்... தைத்த அனுபவம்..."

"ரிலாக்ஸ் நந்து... டென்ஷனைக் குறை. பிரஷர் வரும். பை பை" ஆபீசுக்குக் கிளம்பினான் ராம்.

ஜனவரி 31 : பழைய தையல் மிஷினுக்கு எண்ணை போட்ட நந்தினி மொத்தமாக வாங்கிய துணியை வெட்டித் தைக்க ஆரம்பித்தாள்.

பிப்ரவரி 4 : ஒரு பெட்டியில் அழகழகாய் பூ வேலை செய்யப்பட்ட சின்னச் சின்ன ஃபிராக்குகளுடன் அந்த ரெடிமேட் கடைக்குள் நுழைந்தாள்.

"பெரிய சப்ளையர்கிட்டேதான் வாங்குவோம்மா. எதுக்கும் குடுங்க. ஒரு வாரம் வச்சுப் பார்க்கிறோம்" பிகு செய்தபடி வாங்கிக் கொண்டார் கடைக்காரர். நந்தினிக்கு முகமெல்லாம் வியர்த்தது.

பிப்ரவரி 7 : ரெடிமேட் கடையிலிருந்து டெலிபோன். "மேடம். பன்னிரண்டு ப்ராக்குகள் விற்று விட்டன. மூணுதான் பாக்கி. உடனே ஐம்பது ப்ராக் சப்ளை பண்ணுவீங்களா?"

பிப்ரவரி 10 : முதல் சம்பாத்தியம் கைக்கு வந்தது. எழுநூற்றி ஐம்பது ரூபாய். கணவரிடம் காட்டினாள் நந்தினி.

"குட். ஏன் வீணாய் ஸ்ட்ரெய்ன் செய்து கொள்கிறாய். உடம்பு தாங்குமா பார்த்துக் கொள்."

"பரவாயில்லையே மம்மி. என் சல்வாருக்குக் கூட எம்ப்ராய்டரி போட்டுத் தாயேன்."

நந்தினி சிரித்தாள்.

ஏப்ரல் 17 : வாசல் அறையில் கடகடவென்று நான்கு தையல் மிஷின்கள் ஓடிக் கொண்டிருந்தன. நந்தினி ஒரே மாதிரி 'மிடி'களுக்கான துணியை வெட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

இன்று ஏழு ரெடிமேட் கடைகளுக்கு நந்தினி வாடிக்கையாக துணி சப்ளை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாள்.

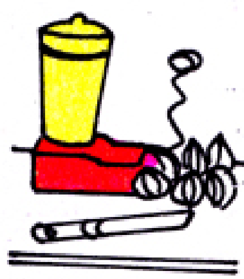
"நந்தினி மேடம் கொண்டு வந்த டிரெஸ்களா... தரமாக இருக்கும்" என்ற பெயர் சுலபமாக வந்தது.

வங்கியில் கடன் வாங்கி மொத்தமாகத் துணி வாங்க ஆரம்பித்தாள்.

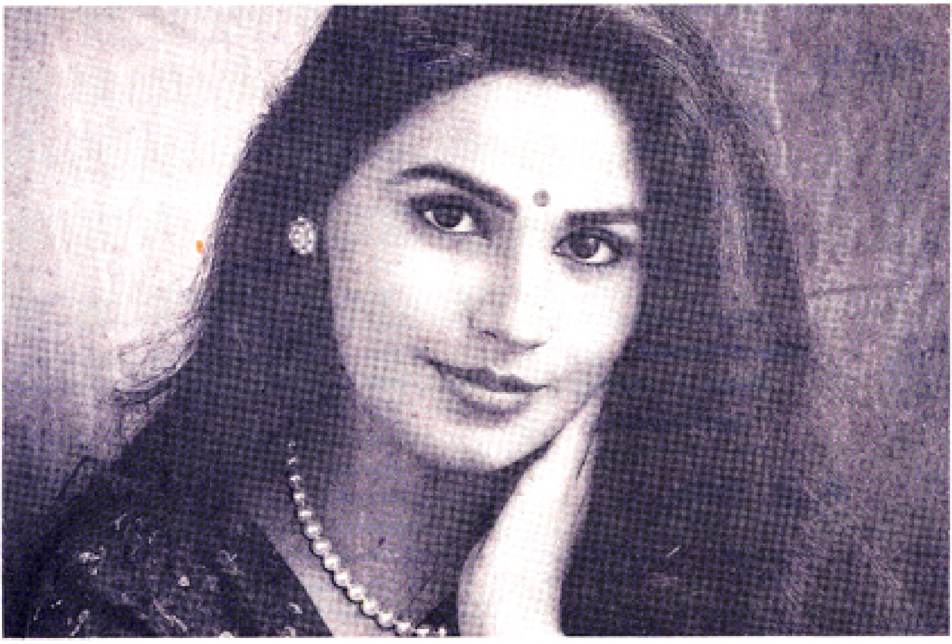
வேலையில் நான்கு பெண்களை அமர்த்

**"வற்றல் போட வாரீகளா"வில் திருமதி. ராதா வெங்காயம் பொடியாக நறுக்கணும். இதுதான் கஷ்டம் என்று எழுதியுள்ளார். வீட்டுக்கு வீடு மிக்ஸி உள்ள இக் காலத்தில் இது கஷ்டமே இல்லை. உரித்த வெங்காயத்தின் அடி நுனியை நறுக்கி விட்டு மிக்ஸியில் காய்கறித் துருவும் பிளேடைப் போட்டு ஓட விட்டால் ஒரு நொடியில் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் ரெடி. சாதாரணமாக நான் தேங்காய் துருவுவது, வெங்காயம் நறுக்குவது, முட்டைக்கோஸ், காரட் பொரியலுக்குத் துருவுவது எல்லாமே இதில்தான். கிலோகணக்கில் காய்களைத் துருவலாம்.**

**- மீனாட்சி**



# சருமத்திற்கு ஊட்டமளிக்கும் போதே உங்கள் முகப்பருக்களுக்கும் சிகிச்சை அளியுங்கள்.



**உங்கள்** சருமத்தின் மீது சாந்திக் இடத் தொடங்கியதும், இரண்டு அற்புதங்கள் நிகழ் கின்றன:

**சாந்திக்கில்** அடங்கியுள்ள இதமளிக்கும் மூலிகைச் சத்துக்கள் உங்கள் பருக் களுக்கு சிகிச்சை அளிப்ப தால் அவை விரைவிலேயே மறையத் தொடங்கு கின்றன...

**உங்கள்** சருமமும் சாந்திக் கின் இயற்கைப் பொருட் களில் உள்ள சிறந்த போஷாக்கை ஈர்த்து, இதுவரையில்லா ஆரோக்கியத்தோடு பளபளக்கிறது.




**இன்னமும் கேளுங்கள்:** சரும சுருக்கங்கள், சரும விரிவால் உண்டான கோடுகள், பல மாசுகள், களங்கங்கள் மறையத் தொடங்குகின்றன — போனஸ் ஆக.

**ஆம், சாந்திக்** உங்கள் மேனியில் அற்புத மாற்றங் களைச் செய்கிறது. இன்றே உபயோகித்து நீங்களே கண்டு உணருங்கள்.

# சாந்திக்

## இரு-நன்மையளிக்கும் மூலிகை சத்துள்ள முகப்பொலிவு பேக்.

**தர்ஷனு ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ், 46, பகல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017. போன்: 8254790.**

**சாந்திக் உங்கள் ஊரில் முன்னணி கடைகளில் கிடைக்கிறது. கிடைக்கும் இடம் சில: சென்னை:** ஸ்பென்ஸர்ஸ், நீலகிரீஸ், விடான், லஷ்மி-லாண்ட், புஷ்பா ஷாப், ஃபைவ்ஸ்டார், மஹாராஜா கிளைகள், ஆர். ஆர். ஸ்டோர்ஸ், ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், க்ருஷ்கோ, லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோர்ஸ் & க்ரோர்ஸ், ட்ரினிட்டி, ஓவியம், சிந்தாமணி, எஸ்.எஸ். சூப்பர், ஷராஜ், A to Z, கோல்ட் சன் கோல்ட், மாலிக்/ஸ்மித் ஸ்டாக்கிஸ் மெடிக்கல்ஸ். **கோவை:** லஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ், செல்வசீஸ், அன்னபூர்ணா டிபாட், நீலகிரீஸ், ஸ்வாகத். **சேலம்:** ரம்பா ஷாப்பிங் ப்ளாசா, சாமுண்டி காம்ப்ளெக்ஸ். **திருச்சி:** பிக்-இன்-பாக், செல்லா ஸ்டோர்ஸ். **மதுரை:** தனலஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ், 133, வடக்கு ஆவணி மூல தெரு.

Anugrah 2050/95 Tam

திக் கொண்டு ஒரு சின்னஞ்சிறு தொழிலதிபராக ஆனாள்.

இப்போதே தீபாவளி 'சேல்'லுக்குத் திட்டமிட ஆரம்பித்தாள்.

"ஒரு ஹாலை வாடகைக்கு எடுத்து துணிகளை இரண்டு நாட்களுக்கு அங்கே விற்கலாம். எப்படி 'ரெஸ்பான்ஸ்' இருக்கு பார்ப்போம்" திட்டமிட்டாள்.

அக்டோபர் 12 : தீபாவளிக்குக் கணவனுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் தன் வருமானத்திலிருந்து துணிமணிகள் எடுத்து வந்தாள். தனக்குக் கைக்கு ஒரு ஜோடி கல் வளையல்கள் செய்து கொண்டாள். 'தீபாவளி சேல்' லாபத்திலிருந்து.

நவம்பர் 6 : "என்ன? பங்களூரில் எக்ஸிபிஷனா? கட்டாயம் வருகிறேன். தேங்க்யூ" போனை சந்தோஷமாய் வைத்தாள் நந்தினி.

"என்ன எக்ஸிபிஷனாம்?" பேப்பரிலிருந்து கண்களை எடுக்காமல் அஸ்வாரஸ்யமாய்க் கேட்டான் ராம்.

"கார்மென்ட் ஃபேர்' நடக்கப் போகிறதாம். எனக்கு 'ஸ்டால்' போட வாய்ப்புக் கிடைச்சிருக்கு."

"எத்தனை நாட்கள் நடக்கிறதாம்?"

"இரண்டு வாரங்கள்."

"நீ எப்படிப் போக முடியும்? யார் வீட்டை கவனிச்சுப்பாங்க?"

ஆழ மூச்சிழுத்து விட்டாள் நந்தினி.

"நீங்கதான்."

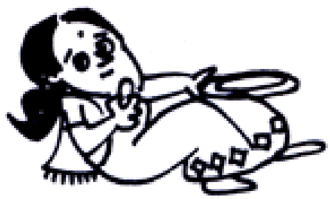
"விளையாடுறியா?"

"பதினேழு வருஷமா வீடு, குழந்தைகள், புருஷன், சமையல்னே உழண்டாச்சு. எந்த ஒரு இடைவேளையும் இல்லாம உழைச்சாச்சு. பலன்? இவ எதுக்கும் பிரயோஜனம் இல்லாத சம்பளமில்லாத வேலை 'கம்' சமையல்காரிங்கற ஸ்டேடஸ்தான் கிடைச்சது. என் சுய ஆர்வத்தில் ஒரு தொழிலை விளையாட்டு போல தொடங்கினேன். கஷ்டப்பட்டு அதில் எனக்குன்னு ஒரு இடத்தையும் ஸ்தாபிதம் செய்து கொண்டு இருக்கிறேன். இதில் எனக்கு நீங்க எந்த விதமான உதவியும், என்கரேஜ்மெண்ட்டும் இதுவரை கொடுத்ததில்லை. நானும் எதிர்பார்க்கவில்லை. ப்ளீஸ், இப்ப அட்லீஸ்ட், முட்டுக்கட்டையாவது போடாமலிருங்களேன். உங்களால வீட்டை சமாளிக்க முடியாதுன்னா ஊரிலிருந்து என் அத்தையை..."

"நோ. நானே கவனிச்சுப்பேன். இதென்ன சுண்டைக்காய் வேலை... நீ போயிட்டு வா. உன்னை விட அருமையாய் வீட்டை நிர்வகிக்க என்னாலும் முடியும்."

"தேங்க்யூ."

நவம்பர் 20 : டெம்போவில் சரக்கை



ஊறுகாய் எண்ணெயைத் தூரக் கொட்டாமல் கடலை மாவு, கோதுமை மாவு வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு இவற்றுடன் ருசிக்கேற்றபடி கலந்து கெட்டியாகப் பிசைந்து பரோட்டா தயாரித்தால் வாசனையுடன் ருசியும் சேர்ந்திருக்கும்.

- பிரேமாராவ்

ஏற்றி விட்டு நந்தினி தன் உதவியாளர் சரஸ்வதியுடன் பங்களூர் கிளம்பினாள்.

ராம் ஆபீஸிலிருந்து திரும்பிய போது ஏதோ ஒரு நாற்றம். "அப்பா டைகரை வீட்டுக்குள் வச்சுப் பூட்டிட்டுப் போயிட்டீங்க. எங்கே பாரு ஒரே அசிங்கம்."

இரவு குழந்தைகளுடன் ஹோட்டலுக்குப் போனான். நள்ளிரவில் விக்கி வயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு எழுந்து உட்கார...

"என்னடா"

"எனக்கு மசாலா சேராதுப்பா. சங்கடம் பண்ணுது."

"பின்னே ஏண்டா சாப்பிட்டே?"

"பிடிக்குமே. அம்மான்னா சாப்பிட விடமாட்டா."

நவம்பர் 23 : நந்தினிக்கு முதல் ஆர்டர் கிடைத்தது. ராம் முதல் முறையாக துவைத்த துணிகளுக்கு இஸ்திரி போட்டான்.

நவம்பர் 27 : நந்தினி விடிய விடிய உட்கார்ந்து புதுவிதமான குழந்தைகள் 'சம்மர் டிரெஸ்'களுக்கு டிசைன் வரைந்தாள். சல்வார், மிடி வகைகளுக்கான புது ஆல்பத்தையும் தயார் செய்தாள்.

ராம் ஆபீசுக்குப் பத்து நாட்கள் லீவ் போட்டான். சமைத்தான். பகலில் தூங்கினான். கேபிள் டீவி பார்த்தான்.

விஸ்தாரமாக டைரி எழுதினான்.

அதில் அவன் எழுதிய சில குறிப்புகள்...

பால் - நாம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது சமர்த்தாக இருந்து விட்டு நாம் தலையைத் திருப்பியவுடன் பொங்கி வழியும். வெள்ளை திரவம்.

இட்லி - உளுந்தை மறந்து விட்டால்

ஐந்தரைப் பெட்டியில் கடுகு, உ. பருப்பு, மிளகு, சீரகம் என்று மட்டும்தான் போட வேண்டும் என்பதில்லை. பூஜையறை சாமானுக்கும் பயன்படுத்தலாம். இப்பொழுது பிளாஸ்டிக்கில் அழகாக ஐந்தரைப் பெட்டிகள் உள்ளன. அவற்றில் மஞ்சள், குங்குமம், அட்சதை, சந்தன வில்லை, பஞ்சு திரி, தசாங்கம், சூடம் போன்றவற்றையும் போட்டு வைக்கலாம். ஒவ்வொரு பாட்டிலும் இடத்தை அடைக்காமல் இருக்கும். எல்லாமும் சேர்ந்த ஒரே பெட்டியாகவும் இருக்கும். ஒவ்வொரு முறையும் எழுந்திருந்து எல்லா டப்பாக்களையும் எடுத்து வைக்க வேண்டாம்.

- புஷ்பா



பீரங்கி குண்டு போல வரும் டிபன்.

ஹோட்டல் சாப்பாடு - அமிர்தம். மூன்றே வேளைகளுக்கு...

சில சந்தேகங்கள்....

"எப்படி மூன்று பேர் உள்ள வீட்டில் குட்டி இமயமலை அளவு அழுக்குத் துணி விழுகிறது?"

"பசங்களின் பாடம் புரியவே மாட்டேன் என்கிறதே.. நான் எப்படிப் படித்துப் பட்டம் வாங்கினேன்?"

"இவை பிசாசுகளா, குழந்தைகளா?"

"ஒரு நாளைக்கு இருபத்தியேழு முறைகள் வந்து வாசல் பெல்லை அமுக்கும் 'விற்பனையாளர்களை' தடை செய்ய சட்டம் ஏதாவது கொண்டு வர முடியுமா?"

"ஏன் வீட்டிலுள்ள பம்பு செட், மிக்சி, வாஷிங்மெஷின், ஸ்கூட்டர் எல்லாம் சேர்ந்தாற்போல ஒரே நாளில் ரிப்பேர் ஆகிறது?"

சில கண்டுபிடிப்புகள்...

"ப்யூன் மணியிடம் பேசுவது போல முனியம்மாவிடம் கறாராகப் பேசினால் நாமே தான் பாத்திரம் தேய்க்க வேண்டும். அவளை 'ரி அப்பாயின்ட்' செய்யும் போது இருபத்தைந்து சதம் இன்க்ரிமென்ட் தர வேண்டும்."

"பேனா, சாக்ஸ், கேல்குலேட்டர் போன்ற முப்பத்தி நான்கு பொருட்கள் கண்ணாமூச்சி விளையாட்டில் கைதேர்ந்தவை."

"பதிமூன்று வயதுப் பிள்ளையும் அம்மாவை நினைத்து ஏங்கும். பெண்ணுக்கு நிமிடத்துக்கு ஏழு விதமான 'மூட்'கள் மாறும்."

"குழந்தைகள் கொஞ்சம் கேக், கொஞ்சம் சிப்ஸ், கொஞ்சம் ஐஸ்க்ரீம், கொஞ்சம் பேல் பூரி என்று சாப்பிட்டே உயிர் வாழ்வார்கள். தட்டிக் கேட்காதவரை..."

"ரேஷனில் சாமான் வாங்க எங்காவது டிரெய்னிங் கோர்ஸ் நடந்தால் சேர வேண்டும்."

"இத்தனை சமாச்சாரங்களையும் கவனித்துக் கொண்டு ஒரு தொழிலையும் சர்வசாதாரணமாகத் தொடங்கி நடத்தக்கூடியவள் ஒரு 'சூப்பர்' மனுஷியாகத்தான் இருக்க வேண்டும்."

டிசம்பர் 3 : இத்தனை ஆண்டுகளாக வேலைக்குப் போய் தான் செய்த சாதனைகளை பட்டியல் போட்டு அலசினான் ராம்

டிசம்பர் 6 : நந்தினி ஊர் திரும்பினாள். லேசாக இளைத்திருந்தாள். "நல்ல ஆர்டர்கள் கிடைத்திருக்கு. ஒரு சமயம் மலைப்பாகக் கூட இருக்கு. இன்னும் பத்து மிஷின் வாங்கி ஓட்டணும். நிச்சயம் லாபமிருக்கும். 'நல்ல தரம்'னு எல்லாருமே சர்டிபிகேட் கொடுத்தாங்க. இன்னும் ஆட்களை வைக்க வேண்டும். ஜாக்கிரதையாக செயல்பட வேணும்."

"கவலைப்படாதே. செய்வோம்."

"என்ன?"

"ஆமாம் நந்து.. ரெண்டு பேருமா கவனிப்போம். இரண்டு ஷிப்ட் ஓட்டுவோம். பகல்ல நீ கவனிச்சா ஆபீஸ் விட்டு வந்த பிறகு நான் பார்த்துக்கறேன். மாடில ஹால் கட்டி அங்கே 'டெய்லரிங் யூனிட்'டை வைப்போம். நீ அதைக் கவனி. நான் வெளியில் அலைந்து இன்னும் ஆர்டர் வாங்கறேன். மெயின் ரோடில் ஒரு நல்ல இடமாகப் பார்த்து ஒரு 'ஷோரூம்' திறப்போம். இன்னும் கொஞ்ச நாள் இந்த பிசினஸ் வளரட்டும். என் வேலையை விட்டு விட்டு இதில் உன் கூட முழுமூச்சாய் இறங்குகிறேன். அது வரைக்கும் என்னால் முடிந்த எல்லா ஹெல்பும் செய்யறேன். ரெண்டு பேருமா சேர்ந்தே வீட்டையும், வியாபாரத்தையும் கவனிப்போம். அப்போ அவை இரண்டுமே இன்னும் நன்றாக இயங்கும்."

"நீங்க நிஜமாய்தான் பேசறீங்களா?"

"யெஸ் மேடம். நிஜமேதான். ஒன்னு சொல்லட்டா? யூ ஆர் ரியலி க்ரேட். அது நீ இல்லாத போதுதான் நன்றாகப் புரிஞ்சது."

"இல்யா... அப்பா அம்மாகிட்டே ஒரே வழிசல் பாரு" என்று கிசுகிசுத்தவன் விக்கி.


ராஜாளி® நான்-ஸ்டிக் அதிசயம்
இதுவரை தோசைக்கல், ஃப்ரை பான், கடாய் மட்டுமே தயாரித்து வழங்கி வந்த ராஜாளி இப்போது முதன் முதலாக யாரும் பார்த்திராத புதிய நான்-ஸ்டிக் இட்லி தட்டுகளும், நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரும் தயாரித்து வழங்கி உங்களை அதிசயத்தில் ஆழ்த்த வந்திருக்கிறது.
தொடர்கிறது...
இதெல்லாந்தான் கிடைக்கிறதே! இதிலென்ன அதிசயம்?!
RAJALI
நான்-ஸ்டிக்கில்
இதெல்லாங்கூட
கிடைக்குமா?!
மில்க் பாய்லர் கூட
ராஜாளி நான்-ஸ்டிக்கா?!
மல்லிகைப் பூப் போன்ற மிருதுவான
இட்லிகள் தயார் செய்ய
● சாதாரண மில்க் பாய்லரில் உட்புறம் பாலேடு படிந்து கொள்வது போல் ராஜாளி நான்-ஸ்டிக் மில்க் பாய்லரில் ஒட்டாது
● தொடர்ச்சியாக உபயோகப்படுத்திய பின்பும் கூட பாத்திரத்தில் முந்தய காய்ச்சிய பால் வாசம் இருக்காது ● சுத்தம் செய்ய எளிது
● வழவழப்பான டெஃப்லான் உட்புறப் பூச்சினால் பால் திரிந்து போகாது
● இது அகல வடிவமைப்பு பாத்திரமாகையால் எரிபொருள் மிச்சம்
● எண்ணெய் தடவாமலேயே தட்டிலிருந்து இட்லிகளை எடுக்கலாம்.
● இட்லி ஒட்டாததால் மாவு விரயம் ஆகாது.
● நேரமும், எரிபொருளும் மிச்சம். ● தட்டுகள் சுத்தம் செய்வது எளிது.
● எல்லா குக்கர் & இட்லி குக்கர்களிலும் பொருந்தக்கூடியது
● 4தட்டுகள் மேலும் 6தட்டுகளாக கிடைக்கிறது
நான்-ஸ்டிக்கில் இவையனைத்தும் கிடைப்பது அதிசயந்தானே!!
ISI முத்திரையினைக் கொண்டது
❑ தோசைக்கல் (Flat & Concave) ❑ கடாய் ❑ ஆப்பக் கடாய்
❑ இட்லித் தட்டுக்கள் ❑ மில்க் குக்கர்
❑ சாஸ் பான் ❑ ஃப்ரை பான் ❑ ப்ரட் டோஸ்டர்
எல்லா பிரபல பாத்திரக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்
RAJALI®
HOME EQUIPMENTS
50-A, Appar Swamy Koil Street, Thiruvottiyur, Madras - 600 019. ☎: 543391, 543867

# சத்துணவோ, சத்துணவு!

“எல்லா சீதோஷ்ண நிலையிலும் வளரும் தாவரம் மாமிசத்தில் இருக்கும் புரதத்திற்கு இணையானது. மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்களுக்குள் வளருவது. வருடத்தில் எந்த நாளி லும் பயிரிடலாம். மண்ணோ, சூரிய வெளிச்சமோ தேவை இல்லை. சமைக்க எரிவாயு தேவையில்லை. எல்லாவித உயிர்ச் சத்துக்களும் ஒருங்கே நிறைந்தது” இப்படி ஓர் உணவா! ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல் லவா? நமக்குச் சாப்பிட ஆசையாக



இருக்கிறதல்லவா! அதுதான் முளைக்க வைத்த தானியங்கள்.

உலகத்திலேயே மிகக் குறைந்த விலையில் மிகுந்த சக்தி நிறைந்த ஓர் உணவுப் பொருள் இதுவாகத்தான் இருக்கும்.

இன்றைய விஞ்ஞான உலகத்தில் பயிர் விளைச்சலைப் பெருக்க ஏகப்பட்ட உரங்கள், பூச்சி மருந்துகள் உபயோகப்படுத் தப்படுகிறது. பின் உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாக்கவும் பதப் படுத்தவும் பல இராசயனப் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இவையெல்லாம் இல்லாமல் பசுமையாக எந்தவிதக் கலப்படமும் இல்லாமல் எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்ததுதான் முளை கட்டிய தானியங்கள்.

## விதையில் அற்புதம் :

ஒரு விதையில் பல பொக்கிஷங்களான கொழுப்பு. புரதம், தாதுக்கள், மாவுச் சத்து, உயிர்ச் சத்துக்கள் (வைட்டமின்) என்று பல




சத்துக்கள் மறைந்துள்ளன. விதையை நீரில் ஊற வைக்கும்பொழுது பல குறிப்பிடத்தக்க அதிசயங்கள் நிகழ் கின்றன. விதையில் உறங்கிக் கொண் டிருக்கும் நொதிகள் (என்சைம்) வேலை செய்யத் தயாராகின்றது. விதையில் இருக்கும் மாவுப் பொருட்கள் (ஸ்டார்ச்) ஜீரணிக்க எளிதாகவும் சத்து நிறைந்த சர்க்கரைச் சத்தாகவும் மாறுகின்றது. மிக நீள மாக, சிக்கலாக அமைந்துள்ள புரதங்கள் ஜீர ணிக்க எளிதாக மாறுகின்றது. கொழுப்புச் சத்துக்கள் எளிமையாகி உடலில் சென்று படியாமல் இலகுவாக இரத்தத்துடன் கலந்து நன்மையளிக்கின்றது.

சாதாரணமாக நாம் வேக வைத்துச் சாப்பிடும் பொழுது வாய்வு உற்பத்தியாகின் றது. முளைக்க வைத்துப் பயன்படுத்தும் பொழுது இப்பிரச்னை எழுவதில்லை.

விதை தளிர்விடும் பொழுது புரதத்தின் அளவு அதிகரிக்கின்றது.

உதாரணமாக சோளம் முளைவிடும் பொழுது அதில் மிகக் குறைந்த அளவுள்ள lysine, tryptophan ஆகிய புரதங்கள் அதிகரிக் கின்றது. தேவையில்லாததும் சிலருக்கு ஒவ்வாமையளிக்கக் கூடியதுமாக prolamine முற்றிலும் அழிந்து விடுகிறது.

பச்சைப் பயிறை முளைக்க வைக்கும் பொழுது வைட்டமின் $B_2$ 1330 பங்கு அதி கரிக்கின்றது. Biotin 50%, Pantothenic acid 200%, pyridoxine 500%, Folic acid 600%, உயர்கின்றது.

சோயாபீன்ஸில் மறைந்துள்ள வைட்ட மின் சி ஐந்து முறை அதிகரிக்கின்றது.

கோதுமையிலுள்ள வைட்டமின் சத்துக் கள் ஆறுமுறை அதிகரிக்கிறது. Thiamine 30%, $B_2$ 200%, Niacin 90%, pantothenic acid 80%, Biotin, phyridoxine 100% முதலிய சத்துக்கள் அதிகமாகிறது.

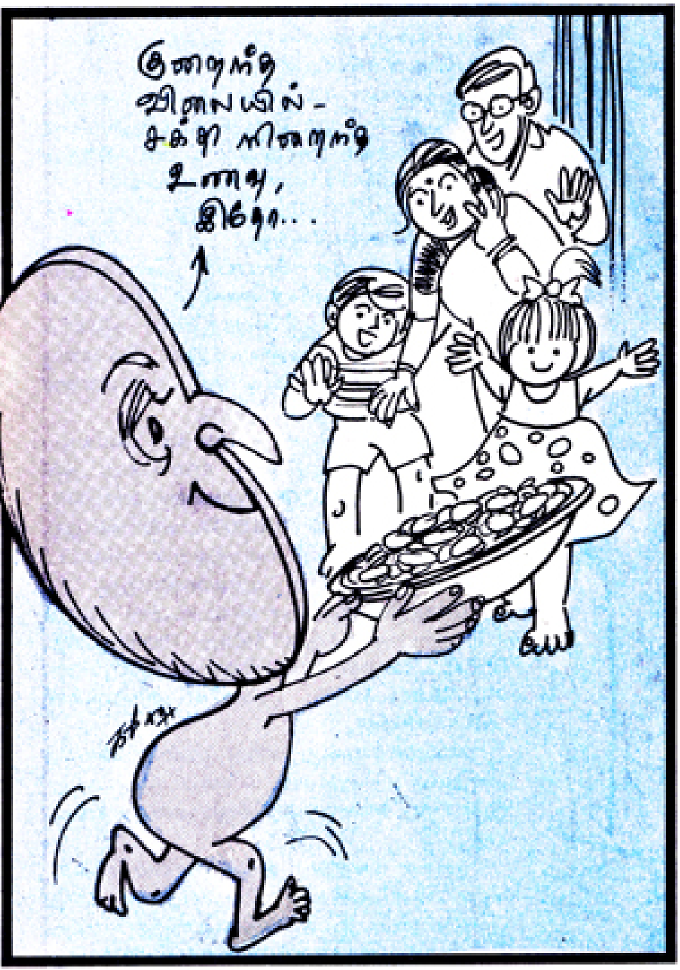
Nitriloside என்று சத்து முளை வைத்த பயிறுகளில் அதிகம் காணப்படும் சத்து. இது புற்றுநோயை அழிக்கும் தன்மையுடை யது.

முளை பயறுகளில் பச்சையம் (குளோ ரோஃபில்) அதிகம் இருப்பதால் அது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகின்றது. உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கின் றது.

## தாதுக்கள் விடுதலை :

நம் உடல் எளிமையாக இருக்கும் தாதுக் களை மட்டும் தான் கிரகிக்கும் தன்மை பெற் றுள்ளது. துரதிருஷ்டவசமாகக் கால்ஷியம், துத்தநாகம், இரும்பு முதலிய சத்துக்கள் தானி யங்களில் phythic acid உடன் இணைந்திருக்

கிறது. அதனால் அவை எளிதில் ஜீரணமாகாமல் ஜீரணக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால்தான் உணவுயியல் வல்லுனர்கள் சில நோய்களுக்கு உதாரணமாக ஆர்தரைடீஸ், சிறுநீரகக் கோளாறுகளுக்குப் பயிர் வகைகளைப் பரிந்துரை செய்வதில்லை. phytin மிக முக்கியமான ஒரு சத்தாகும். அதில் 80% பாஸ்பரஸ் அடங்கியுள்ளது. முளைக்க வைக்கும்பொழுது phytinல் உள்ள பாஸ்பரஸ் சத்து lecithin




என்ற எளிமையான சத்தாக்கப்பட்டு முளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது. மேலும் அது இரத்தத்தில் கொழுப்பு அதிகரிக்காமலும், நஞ்சுகள் சேராமலும் பாதுகாத்து உடலில் உள்ள செல்களுக்கு ஊட்டம் அளிக்கிறது. ஹார்மோன்கள் உற்பத்தியிலும் உதவுகின்றது.

இவ்வாறு பல அதிசயங்கள் முளை தானியங்களில் நடக்கிறது.

## தானியங்களை முளைக்க வைப்பது எப்படி?

இது மிக எளியது. யார் வேண்டுமானாலும் எங்கு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். உங்களுக்குத் தேவையானதெல்லாம் சுத்தமான நீர் மற்றும் தரமான விதைகள். ஒரு வாய் அகன்ற ஜாடி அல்லது பாத்திரம். மிக மெல்லிய துணி அல்லது வலைக்கம்பி.

ஒரு கைப்பிடி அளவு தானியம் எட்டு கைப்பிடி அளவு முளைகளை கொடுக்கும்.

முதலில் விதைகளைக் கல், மண் நீக்கி நீரில் நன்கு அலசிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்தமான நீர் விட்டு ஊற வைக்க வேண்டும்.

ஓர் இரவு முழுவதும் அதாவது பதினைந்து மணி நேரம் ஊற விடுங்கள்.

பின் நீரை வடித்து ஊறிய தானியங்களை மறுபடியும் நீரில் அலசி வடிகட்ட வேண்டும். தண்ணீர் அதிகப்படியாக இருந்தால் தானியங்கள் அழுக வாய்ப்புகள் உண்டு.

ஒரு காய்ந்த வாயகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு ஒரு மெல்லிய அல்லது கம்பி வலையால் மூடி ஈரப்பதம் இல்லாத இடத்தில் வைக்கவும்.

மூன்றிலிருந்து ஐந்து நாட்களில் நல்ல முளை வந்திருக்கும். வைட்டமின் சத்துக்களை 50-96 மணி நேரம் முளைக்க வைக்கும் பொழுது முழுமை பெறுகிறது.

பின் அதை எடுத்து ஐந்தே நிமிடம் லேசான வெயிலில் பரப்பி வைத்திருந்து பயன்படுத்தலாம். நல்ல சுவையுடன் இருக்கும்.

இதை தேங்காய்த் துருவலுடனோ, வெங்காயம், கேரட், பீட்ரூட், தக்காளி போன்ற காய்கறிகளுடனோ அல்லது எலுமிச்சம் பழசாறு, மிளகு, உப்பு இவை கலந்தோ, நம் ருசிக்குத் தகுந்த வண்ணம் மாறி மாறிச் செய்து சாப்பிடலாம். காலை சிற்றுண்டிக்கும் மாலை நேர உணவிற்கும் இது மிகவும் ஏற்றது. நீரிழிவு மற்றும் புற்று நோயாளிகள் காலை நேரச் சிற்றுண்டியாக பயன்படுத்த நல்ல பலனை விரைவில் காணலாம்.

குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயது முதலே இதை பழக்கப்படுத்த உடலில் நல்ல நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி உருவாகும்.

## இதை அதிக அளவு செய்வது எப்படி?

ஒரு சதுரமான தாம்பாளத்தில் சற்றே ஈரமான மணலை பரப்பிக் கொள்ள வேண்டும். அதிக ஈரப்பதம் இருக்கக் கூடாது. மண்ணில் முளைக்க வைக்கும் பொழுது நமக்கு முளைகள் ருசியாகவும் சத்து அதிகமாகவும் கிடைக்கின்றது.

ஊற வைத்த தானியங்கள் மிக இலேசான முளை வந்தவுடன் மணலில் பரப்பி ஒரு தாம்பாளத்திலோ, கறுப்பு நிறம் உடைய ஷீட்டாலோ மூடிவிட வேண்டும். நான்காவது நாள் தாம்பாளத்தை நீக்கிவிட்டு, தண்ணீர் தெளித்து இளவெய்யிலில் வைக்க வேண்டும். இரண்டு நாட்கள் கழித்துப் பயன் படுத்தலாம்.

தேவைக்கு அதிகமாக இருந்தால் ஒரு பாலிதீன் கவரில் இட்டுக் குளிர்சாதன பெட்டியில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்வாறு நாம் தினமும் தானியங்களை ஊற வைத்து பின் முளைக்க வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## எந்தத் தானியங்களை முளைக்க வைக்கலாம்?

பொதுவாக பச்சைப் பயறு, நிலக் கடலை, வெந்தயம், எள், சூரியகாந்தி விதை, மொச்சை, கொத்துக்கடலை, பீன்ஸ் இவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

## புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டுமா?

சூரியகாந்தி விதையை முளைக்க வைத்துக் கைப்பிடி அளவு புகைக்கத் தோன்றும் சமயம் கொடுங்கள். சிகரெட்டில் இருக்கும் நிக்கோட்டினிற்கு ஒத்த பொருள் சூரியகாந்தி விதையிலும் உள்ளது. சிகரெட்டில் இருக்கும் நிக்கோட்டின் ஈரலில் கிளைக்கோஜனை உற்பத்தி செய்து மூளையைத் தூண்டி விடுகிறது. இதே வேலையைச் சூரியகாந்தி முளை செய்கிறது. அதிலுள்ள பல்வேறு வகையான தாவர எண்ணெய்கள் நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டி மூளையைத் தூண்டி நிக்கோட்டின் செய்யும் அதே வேலையைச் செய்கின்றது. மேலும் இதில் ஏராளமான வைட்டமின் பி, மற்றும் ஈ, இருப்பதால் நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது. உணர்ச்சியைத் தூண்டும் அட்ரீனல் சுரப்பியை அதிகம் சுரக்கச் செய்வதால் உற்சாகம் அதிகரிக்கிறது.

புகைப் பிடிக்கும் எண்ணம் ஏற்படும் சமயம் ஒரு கைப்பிடி இதைச் சாப்பிட்டு வர புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை படிப்படியாக நிறுத்தலாம்.

## நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குச் சிறந்த உணவு:

நீரிழிவு நோயாளிகள் மாவுப் பண்டங்களைத் தவிர்த்து (carbohydrates) புரதப் பொருட்களையே அதிகம் சாப்பிட சொல்கிறார்கள். நம் உடலில் இருக்கும் கணையம் தான் ஜீரணத்திற்கு வேண்டிய சுரப்பிகளை சுரக்கின்றது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்குக் கணையம் சரிவர சுரக்காமல் இருப்பதால் தான் நீரிழிவு நோயே உண்டாகின்றது.

புரதத்தை அதிக அளவு சாப்பிட அவை ஒழுங்காக ஜீரணிக்காமல் பெருங்குடலில் தங்கிப் பல தொந்தரவுகளைக் கொடுக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் முளைக்க வைத்த தானியங்களை காலை சிற்றுண்டிக்குப் பதில் சாப்பிட இயற்கையான சர்க்கரைச் சத்து, புரதச்சத்து கிடைக்கிறது. மேலும் நார்ச்சத்து கிடைப்பதால் நல்ல சத்து கிடைப்பதுடன் சுறுசுறுப்பாக செயல்படவும் முடிகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகள் கட்டாயம் தங்கள் உணவில் இதனை ஓர் அங்கமாக்கிக் கொண்டால் நல்ல பலனை எதிர்பார்க்கலாம்.

## உடல் எடை குறைய :

உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு இது ஏற்ற உணவு. டயட்டிங் என்ற பேரில் கலோரிகளை எண்ணி எண்ணி சத்தற்ற பொருட்களை சாப்பிட்டுப் பல மிழந்து விடுவார்கள். இவர்கள் இந்த உணவைச் சாப்பிட குறைந்த அளவு கலோரிகளிலேயே உடலுக்குத் தேவையான சத்தைப் பெற்று ஆரோக்கியத்துடன் தங்கள் எடையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

— இராம. பத்மப்ரியா

---

விரத நாட்களில் அல்லது விசேஷ தினங்களில் சாப்பிடத் தாமதமாகும். அதற்கு ரவையை லேசாக வறுத்துவிட்டு தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து அதில் போட்டுக் கிண்டி கீழே இறக்கியபின் கடுகு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து ரவையுடன் கலந்து சிறிது ஆறியபின் உப்பு போட்டுக் கடைந்த மோருடன் கஞ்சி தயாரித்துச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மிக்க சுவையாக இருப்பதுடன் ரொம்ப நேரத்துக்குப் பசி தாங்கும்.

- உஷா நாராயணன்



# சனிப்பெயர்ச்சி

(30.5.95 அன்று ஏற்படும்)சனிப்பெயர்ச்சி பலன்கள்

## எப்படி இருக்கும்?

"அவன் என்ன செய்வான்! அவனைப் பிடித்த சனி அவனை ஆட்டிப் படைக்குது" என்று தன் புதல்வனைப் பற்றி ஒரு தாய் அங்கலாய்க்கிறாள். "நான் அப்பவே சொன்னேன் ஜாதகத்தில் சனி நன்றாக இல்லை. இரும்பு சம்பந்தமான தொழில் உனக்குச் சரிபட்டு வராது என்று கேட்டானா? இப்ப மாட்டிக் கொண்டு முழிக்கிறான்" என சோதிடர் இரும்புத் தொழிலில் நஷ்டமடைந்த நண்பரைப் பற்றிக் கூறுகிறார். இப்படி தனிப்பட்டவர்களது வாழ்வில் நடக்கும் எந்தத் துன்பத்திற்கும் நஷ்டத்திற்கும் சனிதான் காரணம் எனச் சாதிப்பவர்களும் உண்டு. அத்தகைய சனீஸ்வரன் கிரகங்களில் ஒரு மாறுபட்ட உருவத்தையும், ஜாதகக் கட்டத்தில் சேர்ந்தாற் போல் மகர, கும்பத்தின் ஆதிபத்தியத்தையும் பெற்றிருக்கிறார். வட்ட வடிவமான வளைவு ஒன்றை அமைத்துக் கொண்டு, மிக மெதுவாக, அதாவது, 2½ ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை அடுத்த இராசிக்குப் பயணமாகும் வாய்ப்பையும் பெற்றுள்ளவர். அத்துடன் அத்தகைய ராசி மாற்றத்தால் சந்திரன் உள்ள ராசிக்குப் பனிரெண்டு, சந்திரன் உள்ள ராசி, சந்திரனுக்கு 2 வது, ஆகிய மூன்று ராசிகளையும், அந்த ராசி அமைந்துள்ள இடத்தைப் பொருத்து பலன்களைத் தரும் ஆற்றல் வேறு எந்தக் கிரகத்திற்கும் கிடைக்காது. மேலும் 30 ஆண்டுக்கு ஒரு முறை இத்தகைய நிலையை சனி ஒருவருக்குத் தருவார். அந்த மாதிரி சனி சந்திர ராசியை 7½ ஆண்டுகளுக்குப் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகிறார். இதைத்தான் 7½ சனி பிடித்துள்ளது என்கிறோம். ஆனால் உள்ளபடியே திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு, 23 வயதுக்கு மேல் அத்தகைய சனி அவர்களது ராசிக்கு வந்தது என்றால், குறிப்பாக சனியின் சொந்த வீடான மகர, கும்பராசியில் சனி சந்திக்கும் போதுதான் திருமணம் கைகூடி வரும்படி செய்துள்ளதையும் பார்க்கலாம். இப்படிப் பல நன்மைகளையும் செய்யும் ஆற்றலையும் உடையவர் ஆவார்.

அப்படிப்பட்ட சனியின் மாற்றம் இந்த ஆண்டு மே 30 தேதி நள்ளிரவில் நடக்கிறது. அதனால் ஏற்படும் பலா பலன்களை ஒவ்வொரு ராசிக்கும் ஆராய்ந்து கீழே தரப்படுகிறது. அவற்றிற்குக் கீழே கடைசியாகத் தந்துள்ள ஜபத்தைச் செய்வதால் துர்மரணம், வாகன விபத்துக்கள், வியாதிகள் அனைத்தையும் தடுத்து அவற்றினின்று விடுபடலாம்.

**மேஷ ராசி:**

*அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1 ஆம் பாதம்.*

*12 ம் இடத்தில் சனி சஞ்சரித்தாலும் 1995 டிசம்பர் வரை குருவின்*



ஐசிஎஸ் R. நடராஜன்
நிர்வாக இயக்குநர்

# ஐசிஎஸ்

## பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

இந்திய அரசின் அங்கீகாரம் பெற்ற நிதி நிறுவனம்
பதிவு அலுவலகம் : "ஐசிஎஸ் இல்லம்"
21 வெங்கடசாமி சாலை
ஆர். எஸ். புரம், கோயமுத்தூர் 641 002

55 ஆண்டுகளுக்கு
மேலான அரிய சேவை

### குறுகிய கால டெபாசிட் திட்டம்

| காலம் | வட்டி விகிதம் ஆண்டுக்கு |
|---|---|
| ஒரு நாள் முதல் 12 மாதங்கள் வரை | 14% |

டெபாசிட் தொகையை எப்போது வேண்டுமானாலும் உரிய வட்டியுடன் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்!

### சுபிட்சம் வைப்புத் திட்டம்

**ரூ. 10,000/- செலுத்தினால் 48 மாதங்களில்**
**ரூ. 21,000/- கிடைக்கிறது**

### பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்

| காலம் | 12 மாதங்கள் | 24 மாதங்கள் | 36 மாதங்கள் | 48 மாதங்கள் | 60 மாதங்கள் |
|---|---|---|---|---|---|
| ஆண்டுக்கு ஒரு முறை வட்டி | 18% | 18.5% | 19% | 19.5% | 20% |
| மாதம் ஒரு முறை அல்லது 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை வட்டி | 16% | 16.5% | 17% | 17.5% | 18% |

### தங்க நகைகள் பேரில் கடன் பெற நேரில் அணுகவும்

சேகரிப்பு மையங்கள் : ● 221, சத்தியமூர்த்தி சாலை, ராம் நகர், கோயமுத்தூர் - 641 009. ● 11/2, செட்டிபாளையம் சாலை, போத்தனூர், கோவை - 641 023 ● 8/11, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, பெரியநாயக்கன்பாளையம், கோவை - 641 020 ● 52-B-3, காட்டூர் சாலை, (ஸ்டேட் பேங்க் எதிரில்) ரங்கசமுத்திரம், சத்தியமங்கலம் - 638 402 ● K.C.P. காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ்த்தளம், 153-G, மேட்டூர் சாலை, ஈரோடு - 638 011

பங்குதாரர்களுடன் மட்டும் பரிமாற்றம்

நான்கு தலைமுறை வாடிக்கையாளர்களின்
நம்பிக்கையைப் பெற்ற ஐசிஎஸ் குழுமத்தின் ஓர் அங்கம்



இப்பொழுதெல்லாம் பால் வெறும் தண்ணியாக இருக்கிறது. அதனால் பால் சேர்த்துச் செய்யும் இனிப்புகளுக்கு இரண்டு, மூன்று நாள் சேர்த்து வைத்த பால் ஏடு உபயோகித்துச் செய்யலாம். சூப்பர் டேஸ்ட் கிடைக்கும்

– ஜெயா

பார்வை சனிக்கு உண்டு. எனவே சஞ்சலத்திற்கு இடமில்லை. செய்யும் தொழிலை எந்தவித பதட்டமோ குழப்பமோ இல்லாமல் சமாளிப்பீர்கள். குரு வீட்டிலிருந்து வக்கரித்த நிலையில் 12.8.95 முதல் 22.11.95 வரை கும்பத்திற்கு வரும் போது மீண்டும் லாப நிலை என்பதால் எந்தவிதத் தடங்கலுமின்றி புதுத் தொழில் ஒன்றை ஆரம்பிக்கலாம். மீண்டும் விரயஸ்தானத்திற்கு சனி வரும் போது மற்ற கிரகசஞ்சாரத்திற்கு ஏற்ப ஏற்றத் தாழ்வுகள் கொண்ட முறையில் வாழ்க்கை அமையும் 1996 முதல் மற்றொரு வீடான தனுசுவில் குரு ஆட்சியில் இருப்பதன் காரணமாக அமர்ந்து மேஷ ராசியைப் பார்ப்பதால் கெடு பலன்கள் ஏற்பட நியாயமில்லை. குருவின் வக்கிர சஞ்சார காலத்தில் சுக்கிரன் புதன் ஆகியவர்கள் நற்பலனைத் தரும் நிலை ஏற்படும். 6 ம் வீட்டிற்கு வரும் ராகுவும் உதவும் நிலைக்கு வருகிறார். தசா புத்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்கும், அதே சமயம் இந்த இராசிக் காரர்களில் ரிஷபம், துலாம் மற்றும் மகரம் ஆகியவைகளில் ஒன்றை லக்கினமாகக் கொண்டவர்களுக்கும் சனி பகவான் நற்பலனையே தருவார். சுப நிகழ்ச்சிகளும், அதனால் சுபவிரயங்களும் ஏற்படும். நிதி நிலைமை சற்று மனநிலையை பாதிக்கலாம். எனினும் நாணயமோ, கௌரவமோ, குடும்ப உறவோ பாதிக்காது. திருநள்ளாறு, ஆலங்குடி ஆகிய இடங்களுக்குச் சென்று வருவது நல்லது. மாணவர்கள் சற்று கவனத்துடன் படிப்பது நல்லது. அரசுப் பணியில் உள்ளோர் மிகவும் கவனத்துடன் பணியாற்ற வேண்டிய கால கட்டம். தசா புத்தி நன்கமைந்தவர்களுக்கும் பதவி உயர்வு உண்டு. தெய்வீகப் பாடல்களைக் கேட்பது, பாடுவது, மற்றும் சனிக்கிழமை விரதம் இருப்பது போன்றவைகளைக் கடைப் பிடிக்கலாம். வீட்டில் இரும்பு அகலில் நல்லெண்ணெயில் பஞ்சதிரி கொண்டு விளக்கேற்றுவது நல்லது. கடைசி ஆறு மாதங்களில் பொருளாதார நெருக்கடி, உறவினர்களின் உடல் நிலை பாதிப்பு, தொழிலில் பிரச்னை என சில சோதனைகள் ஏற்படலாம். அது சமயம் ஆத்மார்த்தமான பக்தி ஒன்றே உங்களுக்குக் கேடயமாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவும்.

**ரிஷப ராசி :**

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம்.

உங்களுக்கு யோகத்தைத் தருபவனே சனீஸ்வரன். லாபஸ்தானத்துக்கு வரும் சனீஸ்வரன் சகல விதங்களிலும் உங்களுக்கு வெற்றியைத் தருவார். உத்தியோகம் கிடைக்கும். பதவி உயர்வும் உண்டு. மணமாகாதவர்களுக்குத் திருமணம் கை கூடி வரும். இரும்பு இயந்திரம், வாகனம், கட்டடத் துறையினர்க்கு இலாபம் உண்டு. குருபார்வை உள்ள கால கட்டமான 96 வரை சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும், புதுத் தொழில்களுக்கும், கலைஞர்களானால் அரங்கேற்றத்திற்கும், யாத்திரை போக விரும்புகிறவர்களுக்கும், நினைத்தபடி அனைத்தும் நடக்கும். கேது மீனத்திற்குப் போகும் போது நன்மை கூடுதலாகும். ஆனால் ராகு பிரச்னைகளை உருவாக்குவார். இந்த நிலை 96 டிசம்பரில் ஏற்படும். அது சமயம் குருவும் தனுசுக்குப் போகும்போது அவரது பார்வை உங்கள் ராசிக்கு, அவரது வக்ர சஞ்சாரத்தின் போது, மீண்டும் அவர் பார்வை கிடைக்கும்வரை சற்று சிரமமான சூழ்நிலை ஏற்படும். எனவே 1996 ம் ஆண்டு முதல் மூன்று மாதங்களில் பிரச்னைகள் உருவாகலாம். ஆனால் இலாபத்தில் உள்ள சனியும், இதர கிர சஞ்சாரங்களும் அடுத்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு உங்களுக்கு நன்மை செய்யும் நிலையிலேயே இருப்பதால் கவலை தேவையில்லை. ஆயினும் கேது எடுக்கும் முயற்சிகளைத் தடுக்கும் நிலையை உருவாக்கலாம். ஆனால் ராகு அதற்கு மாறாக கொடுக்கும் நிலையை உருவாக்குவார். வாகன யோகம், வீட்டு யோகம், இவை ஏற்படலாம். தடைப்பட்ட எந்தச் செயலும் எதிர் வரும் 2 ஆண்டுகளில் கைகூடிவரும். அது திருமணமாகக் கூட இருக்கலாம், அல்லது மகனின் தொழிற் கல்வியில் ஏற்பட்ட தேக்க நிலையிலிருந்து

மீனவும் செய்யலாம். ஸ்ரீ லட்சுமி ஸ்தோத்திரம், மற்றும் கனாஷ்டகம் படிப்பது நல்லது. தசாபுத்தி நன்கு அமைந்து கிரகங்களும் ஆட்சி உச்சத்திலிருப்பின் மகோன்னதமான நிலை ஏற்படும்.

**மிதுன ராசி :**

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்

சனி பத்தாமிடத்தில் இருப்பதால் உங்களுக்குச் சற்றுப் பய உணர்வினைத் தந்தாலும, சனிக்கு குருவின் பார்வையும், சனி கும்பத்திற்குச் செல்லும் வக்ர நிலையும் உங்களுக்குச் சாதகமாக இல்லாவிட்டாலும், பாதகம் ஒன்றும் ஏற்படாது. கேதுவின் சஞ்சாரம் உதவும் நிலையிலேயே உள்ளது. 6.12.95 முதல் 96 ம் ஆண்டு முடிய உங்கள் ராசிக்குக் குருவின் பார்வை உள்ளது. சாதாரணமாகப் பத்தில் ஒரு பாதி நல்லது செய்வார் என்பர். அந்த முறையிலும், சனியினால் தொல்லை இராது. அத்துடன் ராகு, கேது பெயர்ச்சி ஏற்பட்டு, அதனால் தாய், தந்தை உறவு முறையினர்க்கு உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டு, அதன் காரணமாக மனச் சஞ்சலங்கள் ஏற்படலாம். இதர கிரகங்களில் சில உங்களுக்கு நன்மை செய்யும். குறிப்பாக சிம்மம், விருச்சிகம், மீனம், மேஷ ராசிகளில் சூரியன் சஞ்சரிக்கும் போது அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை ஏற்படும். அது போலவே புதனும், சுக்கிரனும் நன்மை தர இருக்கிறார்கள். குறிப்பாக ஜூன், ஆகஸ்டு, செப்டம்பர், நவம்பர், 96 ஜனவரி, பிப்ரவரி ஆகிய மாதங்களில் கூடுதலான நன்மையை எதிர்ப்பார்க்கலாம். இது போலவே 1996-97 ஆண்டுகளிலும் பாதிப்பு அதிகம், இதை அடுத்து 97-98 ம் ஆண்டுகளில் ஏற்படும் குருப் பெயர்ச்சியும் உங்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். அது சமயம் சுப நிகழ்ச்சிகள் நடந்தேறும். வீடு வாகன யோகம் உண்டு. குழந்தைகளாயின் கல்வியில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். இடையிடையே ஏற்படும் சிறு சிறு பிரச்னைகளைக் குறித்து மனக் கவலைக்கு ஆளாகாமல் இருப்பது நல்லது. பொதுவாக இந்த சனிப் பெயர்ச்சியால் வருமானமும், பதவி உயர்வும், சுப நிகழ்ச்சியும் ஏற்பட்டாலும், அதற்கு ஈடான வகையில் மன அலைச்சல், நிதிப் பற்றாக்குறை, உறவினர்களுடன் பகை என கெடு பலன்களும் இருக்கத்தான் செய்யும். திருமுருகாற்றுப்படையைப் படியுங்கள். கூறியுள்ள படி பிரயாண சமயங்களில் ஆஞ்சநேய ஸ்தோத்திரம், மிருத்யுஞ்சய ஜபம் இவற்றை ஜபிப்பது நல்லது. உங்கள் ராசிக்குக் கடந்த 5 ஆண்டுகளில் சனியின் பார்வை இல்லாதது ஒரு பாக்யமாகக் கருத வேண்டும்.

**கடக ராசி :**

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அஷ்டமத்து சனியின் பலனை 94 நவம்பருக்கு முன் அதிகமாக அனுபவித்தாலும், சுக்கிரன், மற்றும் சூரிய, புத சஞ்சாரங்களால் ஓரிரு சுபகாரியங்களையும், தொழில் முறையில் சில சீர்திருத்தங்களையும் செய்திருப்பீர்கள். மொத்தத்தில் சற்று கெடுபிடியான காலகட்டத்திலிருந்து வெளி வந்திருக்கிறீர்கள். குறிப்பாக 94 நவம்பருக்குப் பின் வந்த குரு இந்த ஆண்டு முடிய உங்களுக்கு நல்ல பலனையே தருவார். குறிப்பாக மே 30 லிருந்து சனிக்கும் உங்கள் இராசிக்கும் கூட குருபார்வை உண்டு. சனி வக்ரம் பெறும் சமயத்தில் கூட அதிகமாக தொல்லைகள் ஏற்படாதவாறு குருவும் தமது அருட்பார்வையால் உங்களைப் பாதுகாக்கிறார். புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வேலை தேடுபவர்களுக்கும் வெற்றி கிடைக்கும். மாணவர்களும் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்று தொழிற்கல்வியில் பட்டப் படிப்பிற்குச் செல்லுவதில் சிரமம் இருக்காது. 96-97 ம் ஆண்டில் கூட குரு உங்களது இராசிக்கு விரயஸ்தானமான 12 ம் இடத்தைப் பார்ப்பதுடன் 10 ம் ஸ்தானத்தையும் அதே சமயம் ஜீவனஸ்தானமான இரண்டாம் இடத்தையும் பார்ப்பதால் கோட்சார நிதியில் உங்களுக்கு நற்பயன்கள்

'கரம் மசாலா' உபயோகித்து அலுத்துப் போனவர்கள், ஒரு மாறுதலுக்காக 'பிஸிபேளா பாத்' பொடியை எண்ணெய் விட்டு வதக்கும் பொரியலுக்கு உபயோகிக்கலாம். மாறுதலான சுவையும், மணமும் கிடைக்கும்.

\- ஜெயா




உங்கள் குடும் னுகூலத்திற்கு!
அனுகூல் - உங்கள் நகரிலும் இப்போது கிடைக்கும் புதியதொரு சமையல் எண்ணெய். நான் செய்யும் சுவையான சமையலுக்கும், என் குடும்பத்தின் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், என்னுடைய மகத்தான சேமிப்புக்கும் இதுதான் ரகசியம் !
அனுகூல் என் குடும்பத்திற்கு மிக உகந்தது. மிகவும் அனுகூலமானது. இது தூய்மையானது. சுவையானது. அத்துடன் இது ஊட்டம் மிக்கது.
இவை மட்டுமல்ல.. இந்தப் பயன்கள் எல்லாம், சிறிதும் மாற்றங்கள் செய்ய முடியாத கவர்ச்சிகரமான பாக்கெட்டு களில் விற்கப்படுகின்றன.
எனவே மற்ற ரிஃபைண்டு எண்ணெய்களை விட இது மிகவும் சிக்கனமானது. என்னுடைய வரவு செலவுத் திட்டத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. இதன் மூலம் கிடைக்கும் மகத்தான சேமிப்பு, என்னைப் போலவே இல்லத்தரசிகள் எல்லோருக்குமே மகிழ்ச்சி தரும் !
எனவே நல்ல அனுகூலம் பெற இன்றே அனுகூல் வாங்கத் தொடங்குங்கள் !
அனுகூல்
சமையல் எண்ணெய்
இனி எல்லாமே அனுகூலம்தான்
எஸ் & எஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ் & எண்டர்பிரைசஸ் லிமிடெட்
ஆர்த்தி சேம்பர்ஸ், முதல்மாடி, 189, அண்ணாசாலை, சென்னை 600 006 தொலைபேசி : 8520684, 8520914




**குடிப்பதற்கும் சமைப்பதற்கும் மட்டுமே குடிநீரைப் பயன்படுத்துவீர் !**

## பிற தேவைகளுக்குக் குடிநீரை வீணாக்காதீர்

- செடிகளுக்குப் பாய்ச்ச, வாகனங்களைக் கழுவ, துணி துவைக்க மற்றும் கால்நடைகளைப் பராமரிக்க, குடிநீரைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- குடிநீரல்லாத கிணற்று நீர், இந்தியா மார்க் II குழாய் நீரை பிற தேவைகளுக்கு பயன்படுத்தலாம்.

சென்னைப் பெருநகர் குடிநீர்
வழங்கல் கழிவுநீரகற்று வாரியம்

DIPR/915/95/TFC

**சிறுதுளி பெருவெள்ளம் ! சேமியுங்கள் தண்ணீரை !**



டூத் பிரஷ் புதிதாக வாங்கியவுடன் பழையதைத் தூக்கிப் போட்டுவிட வேண்டாம். ஓரிரண்டு நாட்கள் வெளியூர்ப் போகும்போது அவற்றை எடுத்துச் செல்லலாம். மறந்து விட்டு விட்டாலும் பரவாயில்லை, பழையதுதானே!

– லெ.நா.சிவகுமார்

கூடுதலாகவே நடக்க வேண்டும். ஆயினும் அலைக்கழிப்பும் உண்டு. வேலைப் பளுவும் உண்டு. கலைத்திறன் உடையவர்களுக்கு பாராட்டும், பணமும் கிடைக்கும். சுக்கிரன், புதன், அங்காரகன் போன்றவர்கள் 1997-98 ஆண்டுகளில் நல்ல பலனையே தருவார்கள். என்றோ செய்த கபச் செலவுகளுக்காகத் தற்போது, ஈடு கொடுப்பதற்காகப் பாடுபட வேண்டிய நிலை என்றாலும், பலவிதங்களிலும் கிர சஞ்சாரங்கள் சாதகமாகவே உள்ளன. உங்கள் ஜனன ஜாதகத்தில் சனி, குரு, சுக்கிரன், புதன் ஆகியவர்கள் நன்கமர்ந்து அவர்களது தசா புத்தி நடப்பவர்களுக்குக் கவலை தேவையில்லை. தேவி பாகவதத்தைப் படிப்பவர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மை ஏற்படும்.

**சிம்ம ராசி :**

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

ஏழாமிடத்திலிருந்து சனி பகவான் எட்டாமிடத்திற்கு மாறுவது உங்கள் ராசிக்கு உகந்ததா! உள்ளபடியே பூராட்டாதி நட்சத்திரங்களால்தான் மாறுகிறார். நட்சத்திர நாயகனாகிய குரு தன் வீட்டில் உள்ள சனீஸ்வரனை 95 டிசம்பர் வரை பார்க்கிறார். அத்துடன் 12ம் இடத்தையும் பார்க்கிறார். விரயம் குறையத்தானே வேண்டும். 96-ம் ஆண்டு முதல் குரு தன் வீடாகிய தனுசுக்குச் சென்று உங்களது ராசியை 9-ம் பார்வையில் பார்க்கிறார். அத்துடன் 9-ம் இடத்தையும் 11-ம் இடத்தையும் பார்க்கிறார். ஆகவே 97 முடிய பிரச்னைகள் எல்லை மீறிய தொல்லைகளைத் தர நியாயமில்லை. குறிப்பாக உங்கள் ஜனன ஜாதகத்தில் குரு ஆட்சி, உச்சம் பெற்றிருந்தால் பயப்படவே தேவையில்லை. வக்ர கதியில் சஞ்சரிக்கும் போது அஷ்டமஸ்தானத்தைக் குரு விருச்சிகத்திலிருந்து பார்க்கிறார். எனவே நீங்கள் ஒரு விவசாயியானால் நல்லதொரு அறுவடை உண்டு. நடிகர்களானால் ஒப்பந்தங்கள் உங்களைத் தேடி ஓடி வரும். அரசியல்வாதியானால் யாராலும் அசைக்க முடியாத நிலையில் நிற்பீர்கள். அரசுப் பணியாளரானால் கண்டிப்புடன் மனிதாபிமானம் கொண்ட நிர்வாகியாக இருப்பீர்கள் அடுத்து வரும் 2½ ஆண்டுகளில் உங்கள் ஜனன ஜாதகத்தில் குரு, சனி, புதன், சுக்கிரன் ஆகியவர்கள் நன்கு அமைந்து அவர்களது தசாபுத்திகளும் நடக்குமானால் அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கும் சரி, அரசுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும் சரி நல்லதொரு நிலை உண்டு. சுக்கிர, புத, செவ்வாய் சஞ்சாரங்களில் ஆட்சி உச்சம் ஏற்பட்டதெனில் புதிதாகத் தொழில் ஒன்றைச் செய்வீர்கள். 12.8.95 முதல் 14.2.96 வரை ஏற்படும் வக்ர சனியினால் குடும்பத்தில் சில சிறு பிரச்னைகள் தலை தூக்கலாம். அது குழந்தைகளின் கல்வி விஷயமாகக் கூட இருக்கலாம். அரசியல்-வாதிகளானால் உட்கட்சிப் பூசல்கள் உண்டாகலாம். ஆனால் ஜனன ஜாதகம் பலமாக அமைந்தவர்க்கு இதுபற்றி கவலையே தேவையில்லை. குறிப்பாக 95 செப்டம்பர் 11 முதல் அக்டோபர் 5 வரை சுக்கிரனால் ஜனனேந்திரியத்தில் சில கோளாறுகள் ஏற்படலாம். ஆனால் புதன் உச்சம் பெறுவதால் அச்சம் தேவையில்லை. நீண்ட தூரப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அறுவை சிகிச்சை ஒன்றை எதிர்நோக்க வேண்டி இருக்கும். அது சமயம் மிருத்யுஞ்சய ஜபத்தைச் செய்வது நல்லது. 96 மே முதல் ஜூன் 16 வரை உள்ள கால கட்டத்தில் வீட்டு யோகம் உண்டு. எழுத்தாளர்கள், கலைஞர்கள் போன்றவர்களுக்குப் பட்டமும் பரிசும் கிடைக்கும்.

**கன்னி ராசி :**

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

6 வது இடத்தில் இருந்து கொண்டு ஆவன செய்து கொண்டிருந்த சனி களஸ்திரம் எனும் 7 ம் இடத்திற்குச் சென்றாலும் குரு பார்வை சனிக்கும், பிறகு ஏற்படும் குருப் பெயர்ச்சி விரயஸ்தானத்திற்கு குரு பார்வை தருவதுடன், குரு ஆட்சியில் அமர்ந்து 8 ம் இடத்தையும், மிதுனத்தையும் பார்ப்பது விசேஷம். இதர கிரகங்களும் நன்முறையிலே சஞ்சரிக்கின்றன. இராகு கேதுக்களால் வீட்டில் உள்ள வயதான தாயார், தகப்பனார் வகை உறவினர்களுக்கு உடல் நிலை பாதிக்கச் செய்யலாம். 97 ம் ஆண்டில் ஏற்படும் குருப் பெயர்ச்சியால் கன்னி ராசிக்குக் குருவின் பார்வை கிடைப்பதால் கவலை தேவையில்லை. கூடிய மட்டும் நமக்கு மீறிய செயல்களில் ஈடுபடாதிருத்தல் மற்றும்

உணவு விஷயத்தில் கண்டிப்புடன் இருப்பது ஆகியவை நல்லது. இந்த ராசியில் பிறந்தவர்கள் மதுபானத்திற்கு அடிமை ஆனவர்கள் ஆகஸ்டிலிருந்து முயன்றால் அதை அறவே ஒழித்து விடலாம். பிரயாணம் செய்பவர்கள் ஆஞ்சநேய 'ஸ்துதியைக் கூறுவது நல்லது. மிருத்யுஞ்சய ஜபமும் செய்வது நல்லது. பொருளாதாரம் ஒரு மாதம் இருந்தது போல் மறுமாதம் இருக்காது. சிக்கனம் தேவை. பரிகாரம் செய்தாலும் பயன் ஏற்பட வேண்டுமே? அதனால் ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடு அவசியம். வாகனம் ஓட்டுபவர்கள் வேகக் கட்டுப்பாட்டையும், சாலை விதிகளையும் ஒழுங்காகப் பராமரிப்பது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. அசுர வேகத்தின் மீது மோகம் வைக்காதீர்கள். அது போலவே மற்றவர்களிடம் பேசும் போது, பழகும் போது அளவுடன் இருப்பது நல்லது. நவக்கிரக ஹோமம், வசதி படைத்தவர்கள் சுதர்ஸன ஹோமம் செய்வது உகந்ததாகத் தெரிகிறது. புதன் உச்சமாக இருக்கும் போதும், சுக்கிரன் உச்சம் பெறும் போதும் எதிர்பாராத தனலாபம் உண்டு.

### துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

6 மிடத்துச் சனி அரசாள வைப்பார். குறிப்பாக 2 வது சுற்றினால் திருமணமாகாதவர்களுக்குத் திருமணம் நடக்கும். வேலை தேடுபவர்களுக்கு நினைத்தபடி நினைத்த துறையில் வேலை கிடைக்கும். அக்டோபருக்குப் பிறகு சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. மற்ற கிரகங்களும் அனுசரணையாகவே சஞ்சாரம் செய்கிறார்கள். இந்தச் சனிப் பெயர்ச்சியால் கூடுதலான நன்மையே உண்டு. கலைஞர்கள் கட்டடத் தொழிலாளிகள், ரியல் எஸ்டேட், கட்டட கான்ட்ராக்ட் செய்பவர்கள் ஏராளமான தன லாபத்தை எதிர்ப்பார்க்கலாம். சந்திரன் உச்ச ஆட்சி பெறும் காலங்களில் எதிர்பாராத தன லாபம் கிடைக்கும். சனி வக்கரித்துக் குடும்பத்துக்கு வரும் போது சில சிரமங்கள் உடலுக்கும் உண்டு, உள்ளத்திற்கும் உண்டு. துணிந்து புதுத் தொழிலில் இறங்குங்கள். ஷேர் மார்க்கெட்டில் நுழையலாம். பிழை ஒன்றும் வராது. அதற்கு மாறாக செல்வம் தழைக்கும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்று செப்டம்பர் முதல் அக்டோபருக்குள் நடக்கும். 2 ல் உள்ள செவ்வாய் சகோதரர்களிடையே பூர்விக நில சம்பந்தமான சர்ச்சையை உண்டாக்கலாம். பேசித் தீர்த்துக் கொள்வது நலம். நீதி மன்றத்தை நாடினால் நீங்கள் அம்மன்றத்தின் வளாகத்தில்தான் குடியிருக்க வேண்டி வந்து விடும். இது நாட்டில் உள்ள உண்மை அரசியல்வாதிகளுக்கும் பொருந்தும். உட்கட்சிப் பூசலை நடுவீதிக்குக் கொண்டு வராமல், அலுவலகத்துக்குள்ளேயே அதற்கான முறையில் விட்டுக் கொடுத்தல், ஆத்திரப்படாமல் இருத்தல் போன்றமேலான குணங்களால் மேன்மை கிடைக்கும். இதற்கு மாறாக நடந்தால் பதவியும் பறிபோகும், கௌரவமும் காற்றில் பறக்கும். குடும்பத்தில் ஒரு சுப நிகழ்ச்சிக்கு இடமுண்டு. இது 15.2.96 முதல் 16.4.98 குள் நடக்கும். மாணவ, மாணவிகளுக்குக்கூட மேற்குறித்த காலகட்டத்தில் பட்ட மேற்படிப்புக்கு எதிர்பார்த்த கல்லூரியில் எதிர் பார்த்த தொழிலியலில் இடம் கிடைக்கும். ஸ்ரீ லட்சுமி ஸ்தோத்திரம், மற்றும் கந்தர் சஷ்டி கவசம் படிப்பது பயன் தரும். தசாபுத்தி நன்கமைந்தவர்களுக்கு எல்லாமே நன்மையில் முடியும்.

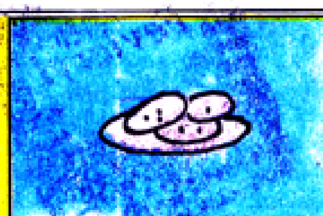
### விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

செப்டம்பர் வரை செவ்வாயினால் நன்மை உண்டு. சந்திரனுக்கு 2 ல் குரு வரும் சமயம் அதாவது 95 ம் ஆண்டு டிசம்பர் முதல் ஓராண்டு காலத்திற்கு நல்ல சூழ்நிலை உருவாகும். அது சமயம் உங்களது நீண்ட நாள் திட்டம் ஒன்றைச் செயல் வடிவாக்குவீர்கள். கடந்த சில ஆண்டுகளாகவே விருச்சிக ராசிக்கு உன்னதமான நிலை ஒன்றும் ஏற்படவில்லை என்றே கூற வேண்டும். அப்படி வந்திருந்தால் அது தசாபுத்தியின் காரணமாக ஏற்பட்டதாக இருக்கும். இனியும் உங்கள் ஜாதக அமைப்பில் உள்ள ஆட்சி, உச்ச கிரகங்களை தசாபுத்தி நடக்குமானால் இந்த சனி, குரு பெயர்ச்சிகளைப் பற்றிய கவலை தேவையில்லை. அடுத்து 8.12.95 முதல் ஏற்படும் ராகுவின் பெயர்ச்சி இலா

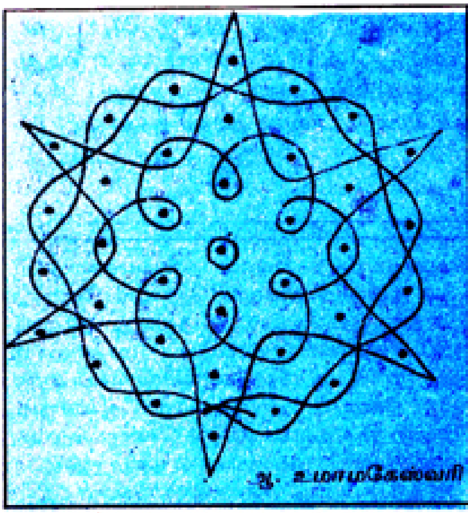
இட்லிக்கு மிளகாய்ப் பொடி செய்யும் பொழுது, ஒரு டீஸ்பூன் தனியா சேர்த்து, வறுத்து மிக்ஸியில் பொடி செய்யவும். மிளகாய்ப் பொடி நல்ல வாசனையாகவும், இன்னும் இரண்டு இட்லி சாப்பிடலாம் போலவும் இருக்கும்.

— சித்ராஸ்ரீதரன்




இப்போது !
உடைகளை
மனம்போனபடி
மினுமினுக்கச் செய்வீர்
புதிய
ஃபெவிக்ரில்®
ஃபாப்ரிக் கிளிட்டர்ஸ்
Fevicryl
Fabric Glitters
சாதாரண தோற்றத்தை கண்கவர் ஒன்றாக்கிடுங்கள்
PIDILITE PRODUCTS
PID 66 95 TAM

**7 புள்ளி - 4ல் நிற்க இடைப்புள்ளி**




பஸ்தானத்தில் ஏற்படுவதால் பூர்வீக சொத்து ஒன்று வரலாம், அல்லது நீங்களே வாகனங்கள் வாங்கும் யோகத்தைப் பெறுவீர்கள். தற்போது மே 30 முதல் குருவின் பார்வை சனிக்கு அதாவது மீன ராசிக்குச் செல்லுகின்ற நிலையில் இருப்பதால் இயந்திர சம்பந்தமான தொழில், வீடு கட்டவிருக்கும் திட்டம், பங்கு மார்க்கெட்டில் நுழையும் திட்டம் ஆகியவற்றை செயல்படுத்தத் தேவையான ஆக்கப்பூர்வமான உதவி வங்கிகள் மூலமோ, தனியார் மூலமோ கிடைக்கும். அதற்கான முயற்சிகளைத் தற்போது நன்கு செய்தால் வெற்றி ஏற்படும். தசாபுத்தி நன்றாக அமைந்தவர்கள் எந்தவித தயக்கமும் இல்லாமல் முயலுங்கள். சலியாத உழைப்பால் சனியின் திட்டத்தைக் கூட மாற்றி அமைக்கலாமே! உழைப்பால் விதியை மாற்றலாம் என்பது தெய்வப் புலவர் வாக்கு. மற்றபடி 1997-98-ல் சில பொருளாதாரப் பிரச்னைகள் தோன்றலாம். எனினும் விபரீதமாக ஏதும் நடந்திடாது. திடமாக நம்பலாம். பழனி, திருச்செந்தூர் போன்ற முருகனது ஸன்னிதிகளுக்குச் சென்று சேவித்து வருவது நல்லது.

**தனுசு ராசி :**

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

இதுவரை மூன்றாமிடத்திலிருந்து வந்த சனீஸ்வரன் மீனத்திற்குச் செல்லுவதால் சற்று எதிர்பாராத சரிவுகள் தொழிலில் ஏற்படலாம். குறிப்பாக இரும்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் துறையினர்க்குச் சோதனைகள் உண்டாக்கலாம். எனினும் இராசி நாதனாகிய குரு, தனது மற்றொரு வீடான மீனத்தைப் பார்ப்பதால், அத்துடன் சனி அங்கு குருவின் பார்வை பெறுவதாலும் சிரமங்கள் குறையும். தனுசுக்கு சுகஸ்தானமான நாலாமிடத்தைக் குரு பார்ப்பதால் குடும்ப வாழ்க்கையிலோ, மற்றும் பழகும் இடத்திலோ அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் நீடிக்கும். 95 ஆகஸ்டு முதல் வக்கிர கதியில் சனி கும்பத்தில் பிப்ரவரி 15 ந் தேதி வரை சஞ்சரிக்கிறார். 3 ல் சனி நல்லதையேச் செய்வார். 1995 டிசம்பரில் குரு தனுசுக்கு வந்து ஆட்சி நிலையில் சஞ்சரிக்கும் போது நல்ல நிலை ஏற்படும். தடைப்பட்ட திருமணம், பதவி உயர்வு, வேலை வாய்ப்பு, நடிகர்களுக்குப் புது ஒப்பந்தங்கள், அரசியலில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவிகள் என அனைத்துமே கைகூடி வரும். எதிர்த்தவர்கள் ஏமாறுவார்கள். ஏளனம் செய்தவர்கள் ஏன் செய்தோம் என வருந்துவார்கள். அந்த அளவிற்கு நல்ல நிலை உண்டு. 97-98 ல் ஏற்படும் குரு பெயர்ச்சி, சந்திரனுக்கு 2 ல் குரு என்ற நிலையில் மகரத்திற்கு குரு வந்து, உங்களுக்கு உகந்தது அனைத்தையும் தருவார். ஜாதகத்தில் தசாபுத்தி சரியில்லாதவர்களுக்கும், கிரக சஞ்சாரங்கள் ராசிக்கு ஏற்ப அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சரிக்காமல் மாறுபட்ட நிலையில் சஞ்சரிக்கும் போது சிறுசிறு பிரச்னைகள் தோன்றி மறையும். குறிப்பாக உங்கள் குழந்தைகளே கூட அத்தகைய மனநிலையை உருவாக்கலாம். எனவே தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரம் மற்றும் சனிஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது. சனி, வியாழக் கிழமைகளில் சனி, குருவுக்கு விளக்கேற்றி வழிபடுங்கள். மனத்திற்குத் தேவையான அமைதியையும் தெம்பையும் பெறுவீர்கள்.

**மகர ராசி :**

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2, ஆம் பாதங்கள்.

சனிப் பெயர்ச்சியால் அதிகம் நன்மைப் பெறக் கூடியவர்கள் இந்த இராசிக்காரர்கள் என்றாலும், 95 ஆகஸ்டு முதல் 96 பிப்ரவரி வரை சற்று சிரமத்தையும் அடைவீர்கள். ஆயினும் மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரத்திற்கும், ஜனன ஜாதகத்தின்படி நடக்கும் தசா புத்திக்கும் ஏற்ப பலன்கள் மாறி மாறி வரலாம். சனி மீனத்திலிருக்கும் போது, சுப நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். இயந்திரங்கள் மற்றும் கனரகத் தொழில்கள் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு எதிர் பார்க்கும் நன்மை கிடைக்கும். ஒரு சிலருக்கு ஆன்மீகத் தலைவர்களின் ஆசிகள் கிடைக்கும். பழைய வீட்டைப் புதுப்பித்தல், மாணவர்களுக்குக் கல்விச் சாலைகளில் இடம் கிடைத்தல்



**எல்லாக் காய்களிலும் சிறிது, சிறிது போட்டுக் குக்கரில் வேக வைத்து, அந்தத் தண்ணீரை எடுத்து ரஸம் செய்து அதில் சாதம் பிசைந்து சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம் மலச்சிக்கல் வராது.**

**–ஆர். பார்வதி**

போன்ற விவகாரங்களில் நினைத்தபடி அனைத்தும் நடக்கும். சென்ற 5 ஆண்டு காலத்தில் உங்களில் ஒரு சிலருக்கு ஏற்பட்டிருந்த வில்லங்கங்கள் அது அரசுடன் ஆனாலும் சரி, அல்லது சொத்து விவகாரமானாலும் சரி, ஒரு முடிவுக்கு வரும். ஆதாயங்கள் அதன் மூலம் பெற்று, உங்கள் கௌரவத்தை நிலை நாட்டுவீர்கள். சகோதரர்களால் இரண்டொரு நன்மைகள் கிடைக்கும். போட்டிப் பந்தயங்களில் வெற்றி பெறுவீர்கள். மாணவ மாணவிகளுக்கு எதிர்பார்த்த கல்லூரிகளில் இடம் கிடைக்கும். வேலைக்குக் காத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு அரசுத் துறையிலோ அல்லது தனியார்த் துறையிலோ வேலை ஒன்று கிடைக்கும். சிறு விபத்துக்களிலிருந்து தப்பி வருவீர்கள். மற்றபடி இந்தச் சனிப் பெயர்ச்சி பெரும்பாலும் நன்மை தந்தாலும், சிலருக்கு பணத்தட்டுப்பாடு உண்டாக்கத்தான் செய்யும். ஆனால் எப்படியும் சமாளித்து, உங்கள் கௌரவத்தை ஒரு கட்டுப் பாட்டிற்குள் கொண்டு வருவீர்கள். ஆதித்ய ஹிருதயம், தமிழில் கோளாறு பதிகம் இவற்றைப் படிப்பதுடன் சனி கும்பத்திற்கு வரும் சமயம் வீட்டில் இரும்பு விளக்கு ஏற்றுவது நலம் எனத் தோன்றுகிறது.

**கும்ப ராசி :**

அவிட்டம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

பாவம், சதய நட்சத்திரக்காரர்கள் இது வரை மனதால் பட்ட கஷ்டம் இருக்கிறதே! அதைச் சொல்லி முடியாது. இனி தொல்லை இல்லை. வண்டி வாகனத்துடன் வசதியான வாழ்க்கை கிடைக்கும். மற்றவர்களும் இரண்டாவது சுற்றினால் மிகச் சிறந்த நிலையில் இருப்பீர்கள்: ஒரு புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்கும் வாய்ப்பு கைகூடி வர இருக்கிறது. நழுவ விட்டு விடாதீர்கள். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் இடமுண்டு. படத்துறையினர் புதுப் படங்களை ஆரம்பிக்க உகந்ததோர் நிலை உண்டு. இந்த இராசியைச் சேர்ந்தவர்கள் பலர் ஒன்றாகச் சேர்ந்தோ, தனித் தனியாகவோ, நவக்கிரங்களுக்குரிய ஹோமங்கள், மிருத்யுஞ்சய ஹோமம், சண்டி ஹோமம் போன்றவற்றை உங்கள் நன்மைக்காகவும், உலக நன்மைக்காகவும் கோவில் போன்ற பொதுத் தலங்களில் நடத்துவது நல்லது. குறிப்பாக ஆகஸ்டு, செப்டம்பர் மாதங்களில் இந்த ராசியில் பிறந்தவர்களானால் சூரியனார் கோயில், திருநள்ளாறு, ஆலங்குடி, போன்ற திருத்தலங்களுக்குச் சென்று வருவது பலவிதங்களில் நன்மையைத் தரும் குடும்பச் சொத்து சம்பந்தமான விவகாரங்கள் இன்னும் சில மாதங்கள் இழுப்பறியிலேயே இருக்கும். ஆனால் 97 மத்தியில் வெற்றி உங்களை நாடி வரும். அரசியலில் ஈடுபடலாம். வெற்றி உண்டு. திடீர்ப் பிரயாணங்களுக்குக் குறிப்பாக வெளிநாட்டிற்குச் சென்று வர ஏற்பாடாகும். அவைகளினால் பெரும்பாலும் பலன் உண்டு. வழக்குகளில் வெற்றி கிடைக்கும். ஆனால் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு உன்னதமான வெற்றி எனக் கூற இயலாது. தேர்தலில் நிற்பவர்கள் சனி, குரு, செவ்வாய், சூரியன் இவர்களுக்குரிய பரிகாரங்களைச் செய்து விட்டோ அல்லது சுதர்ஸன ஹோமம் ஒன்றைச் செய்து விட்டோ நிற்பது நல்லது. வெற்றிக் கனியைப் பறிக்கலாம். கணேச பஞ்சரத்னம், கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் இவைகளைப் படிப்பதும், இரும்பு அகல்களை ஏற்றி வருவதும் பயனளிக்கும். ஒரே குடும்பத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று பேருக்கும் இதே ராசியானால் நபர் ஒன்றுக்கு ஒரு விளக்கு வீதம் இரும்பு அகல்களை ஏற்றி வருவது பயனளிக்கும். 7 சனிக்கிழமை காலையில் நவக்கிரக ஸன்னதியில் ஏற்றுவது நல்லது. 7 வது சனிக்கிழமை மட்டும் காலை, மாலை இரு வேளையும் விளக்கு ஏற்ற வேண்டும். சகல தொல்லைகளும் நீங்கி மனத்தில் மகிழ்ச்சி நிலைக்கும்.

**மீன ராசி :**

பூராட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிக்கு வரும் சனிக்குக் குருவின் பார்வை டிசம்பர் வரை உண்டு. அதை அடுத்து குரு தனுசு ஆட்சிக்கு வருவதால் அந்த ஒரு ஆண்டும் நன்மையையே எதிர்ப் பார்க்கலாம். ஜனன ஜாதகத்தில் சனி ஆட்சி, உச்சம் 3, 6, 11 இடங்களில் இருந்தால் இந்த

# அதிர்ஷ்டக் கல்லை அறிந்து கொள்ளுங்கள்



கடந்த மாத இதழில் வெளியான 'விதியை அதிர்ஷ்டக் கல் வெல்லுமா?' என்ற கட்டுரையைப் படித்து என் ஜாதகத்துக்கு என்ன கல் அணியலாம்? இதன் மூலம் பிரச்னை தீருமா என்றும் பல சகோதரிகளிடமிருந்து கடிதங்கள் வந்த வண்ணமிருக்கின்றன. உங்கள் ஜாதகத்துக்கேற்ற அதிர்ஷ்டக் கல்லை இலவசமாக அறிந்து கொள்ள சென்னை 52-ஏ வடக்கு உஸ்மான் சாலை, ஏ.ஆர்.ஆர். காம்ப்ளெக்ஸ் எதிரிலுள்ள ஜெய்ப்பூர் ஜெம்ஸ் இன் ஜுவல் உரிமையாளர் ராஜேந்திரகுமார் எம். மேத்தா தனது ஜோதிடர் மூலமாக ஜாதகப் பலனைத் துல்லியமாக அறிந்து பரிந்துரை செய்ய முன் வந்திருக்கிறார். எனவே தங்கள் பிரச்னைகள் குறித்துக் கேட்க விரும்பும் வாசகிகள் சம்பந்தப்பட்டவரின் ஜாதகத்தை நகல்(ஜெராக்ஸ்) எடுத்து கேள்வியுடன் மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்கள். வருகிற கடிதங்களில் சிலவற்றைத் தேர்வு செய்து மேத்தாவிடம் பதில்களைப் பெற்று மங்கையர் மலரில் பிரசுரிக்கிறோம்.

உங்களுக்கேற்ற அதிர்ஷ்டக்கல்லை அறிந்து கொள்ள இது ஒரு அதிர்ஷ்ட சந்தர்ப்பம் தானே.

பி.கு. எந்தக் காரணத்தினாலும் ஒரிஜினல் ஜாதகப் பேப்பரை அனுப்ப வேண்டாம். தபால் உறையின் மீது 'அறிவோம் அதிர்ஷ்டக்கல்' எனக் குறிப்பிடவும்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:- மங்கையர் மலர், ஈக்காடு தாங்கல், சென்னை-97

சனிப் பெயர்ச்சி எந்தவித தடங்கலையும் தராது. தசாபுத்தி நன்கு அமைந்தவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். கும்பத்திற்கு வக்கரித்துச் செல்லும் சமயம் கூட விரயம் அதிகம் ஏற்பட நியாயமில்லை. குறிப்பாக தேர்தலில் நிற்கும் அரசியல் வாதியானாலும், உயர் பதவிக்கு நடக்கும் தேர்வானாலும் உங்களுக்கு வெற்றி உண்டு. தடைபட்ட திருமணம் நடக்கவும் வாய்ப்பு உள்ளது. கடந்த 2½ ஆண்டுகள் இருந்தது போன்ற விரயங்கள் இல்லையென்றாலும் உடல் நிலை சற்று பாதிக்கலாம். அது கூட குருவின் பார்வை இருப்பதால் விபரீதமாக ஏதும் செய்து விட முடியாது என நம்பலாம். சமையல் எரிவாயு, மற்றும் மின்சாரம் ஆகியவைகளைக் கையாளும் போது, சற்று பாதுகாப்புடனும், கவனத்துடனும் கையாள்வது மிகவும் அவசியம். மிருத்யுஞ்சய ஜபம், சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரம் கூறி வருவது எனப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டீர்களானால் எந்த வித அச்சமும் தேவையிருக்காது. ஆஞ்சநேயர் கோவிலுக்குச் சென்று மாதம் ஒரு முறையாவது வழிபடுங்கள். காகத்திற்கு உங்களால் ஆன இரையைப் போடுவது நல்லது. கூடிய வரையில் காலை நேரத்தில் வாய்ப்பு வரும் போது பசுமாட்டிற்கு பசும் புல்லைப் பறித்துக் கொடுங்கள். திருமூலர் வாக்கை நிலைபடுத்திக் கொள்வது நல்லது. ஆவினுக்கோர் பிடி அருகம்புல், நாயிக்கோர் கவளம் சோறு, இறைவர்க்கு ஓர் பச்சிலை, பார்த்தவர்களிடம் இன்சொல் சொல்லுதல் போன்ற நான்கினைச் செய்து வந்தால் நாளென் செய்யும் கோள் என் செய்யும்? இவற்றிற்கு காக பணமா செலவழிக்க வேண்டும்? மாசு மறுவற்ற மனத்தூய்மை யுடன் அவனை எண்ணி இக்கருமங்களைச் செய்தாலே போதும் துன்பங்கள் தூசாகிப் போகும்.

## முடிவுரை :

பொதுவாக ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கை உள்ள அன்பர்களானாலும் சரி, மற்றவர்களானாலும் சரி கீழ்கண்ட ஜபத்தை நீண்ட பிரயாணம் செல்லு முன் 11 முறை ஜபிப்பது நல்லது. 7 சனிக்கிழமைகள் நவக்கிரக சன்னதியில் காலை நேரத்தில் விளக்கேற்றியும், 7 வது சனிக்கிழமை இரு வேளையும் விளக்கேற்றியும் ஏழைகளுக்கு என்னு சாதத்தை விநியோகிக்கவும். இவ்வாறு சனீஸ்வரனைத் திருப்திப் படுத்தலாம். இது வீட்டிற்கும் நல்லது நாட்டிற்கும் நல்லது. வசதிபடைத்தவர்கள் செய்துதான் பாருங்களேன். இனி சனி நல்லதையேச் செய்வார் என எதிர்ப் பார்ப்போமாக!

ஜபம் :

த்ர்யம்பகம் யஜா மஹே ஸுகந்திம் புஷ்டிவர்த்தனம்

உர்வாருகமிவ பந்தனான் ம்ருத்யோர் முக்ஷீய மாம்ருதாத்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

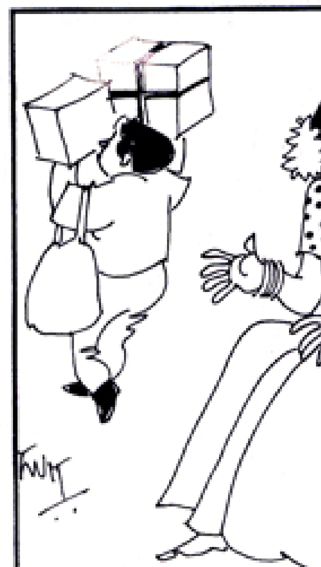


# மயங்கும் மஞ்சள் உலோகம்!

“சேமிப்பிற்குச் சிறந்த வழி” என்னும் தலைப்பில் மங்கையர் மலர் ஏப்ரல் இதழில் திருமதி லதா ரகுநாதன் அவர்கள் வைரம், வெள்ளி, தங்கம் முதலியன வீட்டைப் பொறுத்தவரை நல்ல சேமிப்பே ஆனால் நாட்டை பொறுத்தவரை இது சேமிப்பு அல்ல எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஆனால் மேற்கூறிய விலை மதிப்புள்ள தங்க நகைகளை வாங்கிய உடனேயே கடையில் கொடுத்தால் கூட மதிப்பு குறைந்து விடுகிறது.

ஒவ்வொரு முறை தங்கத்தை அழிக்கும் போதும் ஏற்படும் மாற்றுக் குறைவு தவிர்க்க இயலாத ஒன்று. நல்ல தங்கத்திற்கே 10 கிராமிற்கு ஒரு கிராம் சேதாரம். ஒரு கடையில் வாங்கியதை அடுத்த கடையில் மதிப்பது இல்லை. வேற்று மாநிலம் என்றாலோ கேட்கவே வேண்டாம். தமிழகத்தில் வாங்கிய தங்கத்தை பம்பாயில் உள்ள மகாராஷ்டிரா கடைக்காரர்கள் மிகவும் மட்டமாகக் கருதுகிறார்கள்.



மேலும் பல பெரிய பெயர் பெற்ற கடைகளில் கூட 17 கேரட் தங்கத்தில் செய்த ஆபரணங்களை 22 கேரட் என அளித்து பலப் பல வருடங்களுக்குப் பிறகு விற்கப்போகும் போது ரசீது இருந்தால் மாத்திரமே சரியாக மதிப்பிடுகிறார்கள் என்று ஒரு பேச்சு.

மேலும் வசதி குறைந்தவர்கள் விற்க வரும் போது ஏதோ பிச்சைக்காரர்கள் போல நடத்துகிறார்கள். எந்தக் கடையிலுமே வாங்கப் போகும் போது இருக்கும் கௌரவம் விற்கப் போகும்

போது இருப்பது இல்லை. தாழ்வுணர்ச்சிக்கு ஆட்பட்டுத்தான் ஆக வேண்டும். சிலம்பில் மாணிக்கப்பரலே இருந்த போதும் விற்கப் போன கோவலன் நிலை நாம் அறியாத ஒன்றா? கடன் கிடைப்பது என்னவோ உண்மைதான் ஆனால் வட்டி விகிதமோ ஆளை என்ன யானையையே விழுங்கி விடுகிறது.

விலை ஏற்றத்தால் நாம் நினைப்பது போல




[illegible]யான பலன் ஏதும் இல்லை என்பதுதான் உண்மை நிலை. 1968 ல் அன்றைய விலையில் 30 கிராம் செயின் ஒன்று கூலியுடன் ரூ. 690 க்கு வாங்கினேன். ஆறு வருடத்திற்கு ஒருமுறை பணம் இரட்டிப்பாகும் 12% தொடர்வட்டி விகிதப்படி பார்த்தால் 1995 ல் ரூ. 16,600 ஆகிவிடும். இன்றைய விலையில் 36 கிராம் நகை ஒன்றை சுலபமாக வாங்கிவிடலாம்.

1975 ல் ரூ. 600 க்கு அரை கிலோ எடையில் கூலியுடன் ஒரு வெள்ளிச் செம்பு வாங்கினேன். அந்தப் பணத்தின் இன்றைய சேமிப்பு மதிப்பு ரூ. 6400. ஒரு சில முறைகளே உபயோகித்த செம்பைப் பெட்டகத்தில் வைத்துப் பாதுகாக்கும் செலவு வேறு.

இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ரூ. 7500 க்கு ஒரு வைரத் தோடும், பணத் தேவை ஏதும் இல்லாமல் ரூ. 6400 க்கு தங்க வளையலும் (தள்ளுபடி விலையில்தான்) விற்று வங்கியில் எஃப்டியில் போட்டு புதுப்பித்துக் கொண்டே வந்ததில் ஒரு லக்ஷத்திற்கு மேல் வளர்ந்து உள்ளது. ஒரு ஜோடி வளை அணியாததால் எந்தக் குறையும் வந்து விடாதது மட்டும் அன்றி இன்று வயோதிகத்தில் மனத் தெம்பிற்கு வலுவான காரணமாகவும் இருந்து வருகிறது.

வைரம் பற்றியோ கேட்கவே வேண்டாம். கட்டிங், ஜாகர், புள்ளி, கோடு, விரிசல் நகையைப் பிரித்துத்தான் மதிப்பு எனச் சொல்லி அலைக்கழித்து விடுகிறார்கள். தினம் ஒரு புதிய முறையில் வெறுப்பேற்றி விடுகின்றனர்.

ஆகவே விலை ஏறிவிட்டது, பெரிய புத்திசாலித்தனமான முதலீடு என பெருமைப்பட்டுக் கொள்ள இயலாது. வேறு வசதிகள் இல்லாத பழங்காலத்தில் நகைகள் பாதுகாப்பு. வங்கிகள் முதலிய பல பல துறைகள் இருக்கும் நவீன காலத்தில் நமது கணிப்பும் மாறுபடுவது தேவையான ஒன்று.

பணத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டே இருப்பினும் வாழ்க்கை ரசனைக்கு அர்த்தமே இருக்காது. கேளிக்கை, துணி மணிகள் போன்று அநுபவிக்க வாங்கலாம். ஓரளவு நகைகள் வாங்கலாம்.

மேலும் நகை ஆசை காரணமாகக் குடும்பத்தில் மனக் கசப்பு குமுறல்கள், திருட்டு பயம், உயிருக்கு ஆபத்து, பொறாமை, குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய சத்தான உணவுகள், நல்ல நூல்கள் கிடைக்காமல் போவது போன்ற பலப் பல சமுதாயச் சீர்கேடுகளுக்கும் வீட்டுத் தங்கம் காரணமாகிறது.

உலகிலேயே நம் நாட்டில்தான் ரதமாகவும், கோபுரமாகவும், நகைகளாகவும் மின்னித் தேய்ந்து பலரது ஏக்கத்திற்குக் காரணம் ஆகி பொருளாதாரத்தைத் தேக்கும் சக்தியாக தங்கம் உள்ளது எனலாம்.

**— மீனாட்சி சேஷன்**

# வேலை வாய்ப்புத் தரும் கல்வி கிடைக்குமா?



பொதுவாக 10,12-வது முடித்தவுடன் காலேஜ்
என்றால் பி.ஏ., பி.காம்., என்பதுதான் பெரும்
பாலோர் அறிந்த செய்தி. படித்து முடித்தவுடன்
வேலையில்லாத் திண்டாட்டம். வேலை வாய்ப்புத்
தரக் கூடிய கல்வி எவ்வளவோ உண்டு. அவை சில
பேருக்குத்தான் தெரிய வருகிறது. இங்கு அப்படிப்
பட்ட கோர்ஸ்கள் சிலவற்றைப் பற்றிச் சென்னை
பல்கலைக் கழகத்தில் மாணவர்களுக்கு ஆலோச
கராகவும், மாணவர்களுக்கு ஆலோசனை
வழங்கும் குழுவின் காரியதரிசியுமாக உள்ள
திருமதி. சுசீலா மாரியப்பன் கூறுகிறார்:

இவற்றை ஒரு 'கைட் லைன்' போலத்தான் கூறியுள்
ளோம். மாணவ, மாணவிகள் இன்னும் நிறைய புது கோர்ஸ்களைத் தெரிந்து கொண்டு நல்ல
முறையில் மேற்படிப்புப் பெற வாழ்த்துக்கள்.

"எஸ்.எஸ்.எல்.சி.(10-வது) படித்து தேறிய உடனே +2தான் படிக்க வேண்டுமென்றில்லாமல்
நேரடியாக 3 ஆண்டுகள் படிக்கக் கூடிய பல பாடத் திட்டங்கள் உள்ளன. இவை
அனைத்துமே வேலை வாய்ப்புடன் கூடியவைகள் தான். ஆனால் இவைகளைத் தபால்
மூலம் படிக்க முடியாது.

1. 'டிப்ளமோ இன் சிவில் என்ஜினியரிங்'. 3 ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டிய இந்த
கோர்ஸ் அரசு மற்றும் தனியார் பாலிடெக்னிக்குகளில் உள்ளது. தமிழ் நாட்டிலேயே மிக
அதிகமாக 108 பாலிடெக்னிக்குளில் உள்ளது இது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2. 'டிப்ளமோ இன் மெக்கானிகல் என்ஜினியரிங்'. 3 ஆண்டு கோர்ஸான இது அரசு
மற்றும் தனியார் பாலிடெக்னிக்குகளில் (92) உள்ளன.

3. 'டிப்ளமோ இன் எலெக்ட்ரிகல் அண்ட் எலெக்ட்ரானிக்ஸ்'. 3 ஆண்டு கோர்ஸ்.
தமிழ்நாட்டில் 56 இடங்களில் உள்ளது.

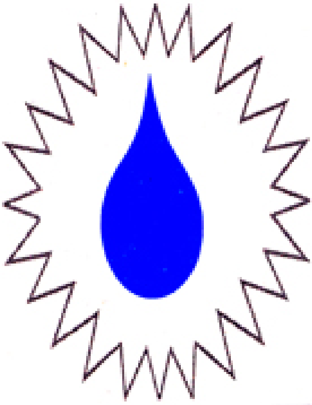
4. 'டிப்ளமோ இன் எலெக்ட்ரானிக்ஸ் அண்ட் கம்யூனிகேஷன்'. 3 ஆண்டு பாடத்
திட்டமான இது 67 பாலிடெக்னிக்குகளில் உள்ளன.

5. 'டிப்ளமோ இன் ப்ரொடக்ஷன் என்ஜினியரிங்'– 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம் இது.
கோவை அரசு பாலிடெக்னிக்கிலும், சேலம் தியாகராஜர் பாலி டெக்னிக்கிலும் உள்ளது
இது.

6. 'டிப்ளமோ இன் கமர்ஷியல் பிராக்டீஸ்'– இதுவும் 3 ஆண்டு பாடத்
திட்டம்தான். 13 பாலி டெக்னிக்குகளில் உள்ளது.

7. 'டிப்ளமோ இன் காஸ்டியூம் டிசைன் அண்ட்
டிரஸ் மேக் கிங்ஸ்'. 5 இடங்களில் மட்டுமே
உள்ள இந்த கோர்ஸை





நீளமாகத் திரிபோட்டு ஐந்து முகம் விளக்கேற்றுகிறோம். சில சமயங்களில் ஒரு திரியைத் தூண்டிவிட நேரும் போது, இன்னொன்று எண்ணெய்க்குள் போய் அணையும். இல்லாவிடில் வெளியே நீண்டு பெரிதாய் எரியும். பருத்திப் பஞ்சை நன்றாய்ப் பிரித்து நுனியில் திரித்து கண் ஆயிண்ட்மென்ட் கேப்ஸ்யூல் வடிவத்தில் செய்து விளக்கேற்றினால், குறைந்த எண்ணெயிலேயே நெடுநேரம் முத்துப் போல் சுடர் விடும். திரிகள் தனித்தனியாய் இருப்பதால் தூண்டிவிட எளிது. செய்து பாருங்கள், விசேஷதினங்களிலும், விளக்கு பூஜை செய்யும் போதும்.

—கே. அனுராதா

மூன்று ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டும். கோவை, எட்டயபுரம், மதுரை, சென்னை ஆகிய இடங்களில் உள்ள அரசின் பெண்கள் பாலிடெக்னிக்களில் இந்த கோர்ஸ் உள்ளது (4/5 பெண்களுக்கு) குறிப்பிடத்தக்கது. சென்னையில் உள்ள அரசு பாலிடெக்னிக்கில் மட்டும் இதை 3½ ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டும்.

8. 'டிப்ளமோ இன் லெதர் டெக்னாலஜி'- சென்னையில் தோல் தொழில் நுட்ப கல்வி நிலையத்தில் மட்டும்தான் உள்ளது இந்த கோர்ஸ். இதில் 'ஸேண்விட்ச் பேட்டர்ன்' 3½ ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டும்.

9. 'டிப்ளமோ இன் பிரின்டிங் டெக்னாலஜி'- சென்னையில் மட்டுமே இரு இடங்களில் உள்ள இந்த பாடத் திட்டம் 3 ஆண்டுகள் படிக்கப் வேண்டிய ஒன்று

10. 'டிப்ளமோ இன் இன்ஸ்ட்ருமென்ட் டெக்னாலஜி'- 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம். சென்னையில் உள்ள அரசு மகளிர் பாலிடெக்னிக், கோவையிலுள்ள ஜி.ஆர்.ஜி. மகளிர் பாலிடெக்னிக்- ஆகிய இரண்டே இடங்களில் மட்டுமே உள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இதில் கோவை மகளிர் பாலிடெக்னிக்கில் 'எலெக்ட்ரானிக்ஸ் வித் டிப்ளமோ இன் இன்ஸ்ட்ருமென்ட்ஸ்' என்ற பெயருடன் கற்பிக்கப்படுகிறது.

11. 'டிப்ளமோ இன் ஆர்டிகல்சுரல் அஸிஸ்டென்ஷிப்'- பெண்களுக்கான மூன்று வருட கோர்ஸ் இது- அரசு மற்றும் தனியார் பெண்கள் பாலிடெக்னிக்குகளில் சென்னை, வல்லம், சிவகாசி ஆகிய இடங்களில் உள்ளன.

12. 'டிப்ளமோ இன் காஸ்மோடாலஜி'- 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம் சென்னை அரசு மகளிர் பாலிடெக்னிக்கில் மட்டுமே இது உள்ளது.

13. 'டிப்ளமோ இன் கெமிகல் டெக்னாலஜி'- சென்னையிலும், ஈரோடிலும் மட்டுமே உள்ளது. இந்த (3 ஆண்டு) பாடத் திட்டம்.

14. 'டிப்ளமோ இன் பெட்ரோ-கெமிகல்'- 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம். ஈரோட்டில் மட்டுமே உள்ளது.

15. டிப்ளமோ இன் பாலிமர் டெக்னாலஜி- சென்னையில் மட்டுமே உள்ளது இந்த மூன்று ஆண்டு பாடத் திட்டம்.

16. சர்டிபிகேட் கோர்ஸ் இன் சேல்ஸ் மேன்ஷிப்- சென்னையில் மட்டுமே உள்ள இந்த கோர்ஸ் ஓராண்டுகால பாடத் திட்டம்.

17. 'அக்ரிகல்சுரல் என்ஜினியரிங்'- கோவையிலும், அண்ணாமலை நகரிலும் உள்ள இந்த 'கோர்ஸ்'- 3 ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டியது.

18. 'டிப்ளமோ இன் கம்ப்யூட்டர் சயன்ஸ் அண்ட் என்ஜினியரிங்' கோர்ஸ் 3 ஆண்டு பாடத் திட்டமாகும். தமிழ் நாட்டில் 28 இடங்களில் இதைக் கற்கும் வசதி உண்டு.

19. 'டிப்ளமோ இன் எலெட்ரானிக்ஸ் அண்ட் டெலிகம்யூனிகேஷன் என்ஜினியரிங்'- கோர்ஸ் 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம் கொண்டது. காஞ்சிபுரத்தில் மட்டும்தான் இது உண்டு.

20. 'டிப்ளமோ இன் ரெப்ரெஜிரேஷன் அண்ட் ஏர்கண்டிஷனிங்'- சென்னையிலும், ராஜபாளையத்திலும் மட்டும்தான் உண்டு. 3 ஆண்டு பாடத் திட்டமிது.

21. 'டிப்ளமோ இன் டெக்ஸ்டைல் டெக்னாலஜி'- 3 ஆண்டு பாடத் திட்டமான இந்த கோர்ஸ் தமிழ் நாட்டில் 20 இடங்களில் உண்டு.

22. 'டிப்ளமோ இன் டெக்ஸ்டைல் மேனிபாக்சரிங்'- ராயவரத்திலும், பெரியார் மாவட்டத்தில் உள்ள மொரட்டுபாளையத்திலும் உள்ள இந்த கோர்ஸ் 3½ ஆண்டுகள் படிக்க வேண்டிய ஒன்று.

23. 'டிப்ளமோ இன் டெக்ஸ்டைல் பிராசசிங்'- 3 வருடம் படிக்க வேண்டிய பாடத் திட்டம். குமார பாளையத்திலும், கவிந்தபாடி, கோவை ஆகிய இடங்களில் உண்டு.

24. 'டிப்ளமோ இன் டெக்ஸ்டைல் என்ஜினியரிங்'- கவிந்தபாடியில் மட்டுமே உள்ள இது 3 ஆண்டு படிக்க வேண்டிய கோர்ஸ்.

25. 'டிப்ளமோ இன் டெக்ஸ்டைல் டிசைனிங் அண்ட் வீவிங்'- குமாரபாளையத்தில் மட்டுமே உள்ள மூன்று ஆண்டு கல்வித் திட்டம்.

26. 'டிப்ளமோ இன் மேன்மேட் ஃபைபர் டெக்னாலஜி'- சேலத்திலும், குமாரபாளையத்திலும் உள்ள 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம் இது.

27. 'டிப்ளமோ இன் டெக்ஸ்டைல் மார்கெட்டிங் அண்ட் மானேஜ்மெண்ட்'- குமார பாளையத்தில் மட்டுமே உள்ள 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம்.

28. 'டிப்ளமோ இன் மெஷின் டூல் மெயின்டனன்ஸ் அண்ட் ரிப்பேர்ஸ்' - 3 ஆண்டு பாடத் திட்டமான இது சென்னை, சென்னை (கிண்டி), திண்டுக்கல் ஆகிய இடங்களில் உண்டு.

29. 'டிப்ளமோ இன் ஆட்டோ மொபைல்' சென்னையில் இரண்டு இடங்களிலும், திருவிதாங்கோட்டிலுமுள்ள 3 ஆண்டு பாடத் திட்டமிது.

30. 'டிப்ளமோ இன் மெட்டலர்ஜி'- கோவையில் மட்டுமே உள்ள 3 ஆண்டு பாடத் திட்டம்.

31. 'டிப்ளமோ இன் ஃபவுண்டரி டெக்னாலஜி'- சென்னை செம்பரம்பாக்கத்தில் மட்டுமே உள்ள மூன்று ஆண்டு பாடத் திட்டம் இது.

32. 'டிப்ளமோ இன் பல்ப் பேப்பர் டெக்னாலஜி'- திருச்சியில் மட்டுமே உள்ள மூன்று ஆண்டு பாடத் திட்டம் இது.

33. 'டிப்ளமோ கோர்ஸ் இன் பிராஸ் தோடிக்ஸ் அண்ட் ஆர்தோடிக்ஸ்'- சென்னையில் மட்டுமே உள்ள இரண்டு ஆண்டு பாடத் திட்டம்.

இவைகளைத் தவிர பள்ளியிறுதி வகுப்பு (10-வது) தேறியவர்களுக்கு ஓராண்டு பாடத் திட்டத்தில் கார்பெண்ட்டர், மோல்டர், மெக்கானிக் டீசல், பிளம்பர், மெக்கானிக் டிரேக்டர், மேஸன், வெல்டர், பம்ப் மெக் கானிக், ஃபோர்ஜர் அண்ட் ஹீட் டிரிட்டர் ஹீட் மெட்டல் ஒர்க்கர், பிளாஸ்டிக் பிராஸஸிங் ஆப்பரேட்டர் போன்ற பல ஐ.டி.ஐ. பாடத் திட்டங்கள் உண்டு. இதேபோல இரண்டு ஆண்டு பாடத் திட்டங்களும் உண்டு. சுருக்கெழுத்து (தமிழ்/ ஆங்கிலம்), டிரஸ் மேக்கிங், போட்டோ கிராபி, புக் பைண்டிங், கட்டிங் அண்ட் டெய்லரிங், காலணிகள் மற்றும் தோல் பொருட்கள் செய்தல், எம்பிராய்டரி மற்றும் தையல் வேலைகள் போன்ற பல உபயோக மான ஓராண்டு பாடத் திட்டங்கள் உண்டு.

1. இனி சயின்ஸ் பாடங்களுடன் +2 முடித்தவர்களுக்கு மருத்துவம், பல் மருத்துவம், பிஃபார்ம் போன்றவைகள் தவிர பி.எஸ்சி நர்ஸிங் உண்டு. இவை 4 வருட கோர்ஸ்கள்.

2. பிசியோதெரபி, ஆப்ஷனல் தெரபி ஆகிய பட்டப்படிப்புகள் (மூன்று ஆண்டு திட்டம்) உண்டு.

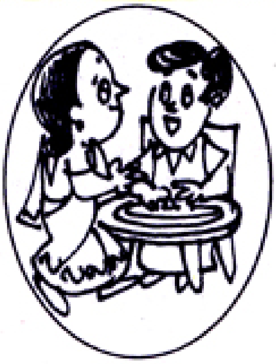
3. சித்த மருத்துவம் ( 5½வருடம்), ஆயுர்வேத மருத்துவம் (7½ வருடம்), யுனானி மருத்துவம் 7½ வருடம்), ஹோமியோபதி மருத்துவம் (5 வருடம்) ஆகியவைகளும் படிக்கலாம்.

4. 'டி ஃபார்ம்'- ஒரு வருட பாடத் திட்டம். தமிழ் நாட்டில் 15 இடங்களில் உள்ளது.

5. 'லேப் டெக்னிஷியன்'- ஓராண்டு

அன்று நாத்தனாரின் கணவர் ஊரிலிருந்து வந்திருந்தார். அவருக்கு ரவை தோசை மிகவும் விருப்பம். சோதனையாக மைதா, கோதுமை மாவு தீர்ந்து விட்டது. உடனே கிளம்ப வேண்டும் என்று சொன்னதால் முன்பு ஒருமுறை முறுக்குக்கு அரைத்த மாவு இருந்தது. அதில் கொஞ்சம் ரவை கலந்து கடுகு, வெங்காயம், சீரகம் கறிவேப்பிலை தாளித்து தோசை வார்த்துப் போட்டதில் மிகவும் நன்றாக இருந்தது என்று பாராட்டினார். கடலை மாவு கலந்ததால் நிறமும் இளம் மஞ்சள் கலரில் மிக ருசியாக இருந்தது. அதிலிருந்து ரவைதோசை வார்க்கும் போதெல்லாம் கடலை மாவு கலந்து வார்க்க ஆரம்பித்தேன். நல்ல மொறுமொறுப்பான சுவையுடன் இருக்கும்.

— உஷா நாராயண்.



## உங்கள் வளமான எதிர்காலத்திற்கு

# அபிராமியின் தேக்கு மரத்திட்டம்

**ரூ. 600/-**
மட்டும்
செலுத்தி
**20**
ஆண்டுகளில்
**75,000/-**
பெறுங்கள்

எங்களுடைய தேக்கு மரத்திட்டத்தில் சேர்ந்து பயன் பெற
அன்புடன் அழைக்கிறோம்
ரூ. 150/- வீதம் 8 மாதங்கள் ரூ. 1,200/- மட்டும் செலுத்தி
ரூ. 1,50,000/- பெறுவீர் 20 - ஆண்டுகளில்

| | |
|---|---|
| ரூ. 600/- = ரூ. 75,000/- | ரூ. 12,000/- = ரூ. 18 லட்சம் |
| ரூ. 6000/- = ரூ. 7,50,000/- | ரூ. 24,000/- = ரூ. 36 லட்சம் |

★ செலுத்தும் பணத்திற்கு உத்தரவாதமாக இலவச நிலம் / சேஷ் சர்டிபிகேட்
★ இலவச விபத்துக்காப்பீடு 20 ஆண்டுகளுக்கும்
★ மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு பரிசு குலுக்கல் மூலம் தொடர்பு
★ மொத்தமாக செலுத்தினால் 10% தள்ளுபடி
★ தவணை முறையிலும் செலுத்தலாம்
★ தஞ்சை மாவட்டத்தில் மரம் வளர்க்கப்படுகிறது.
★ இலவச நிலம் திருச்சி துரியூரில் வழங்கப்படும்
★ உயர்தர தேக்கு கன்றுகள் விற்பனைக்கு உள்ளன

தஞ்சாவூர் தேக்கு கேரளா
தேக்கை விட 15%
உயர்வானது நன்றி
THE HINDU
dt. 14.02.1993

# அபிராமி தேக்கு யூனிட்ஸ்

ரூபாய்
**500/-**
வீதம்
**60**
மாதங்கள்
செலுத்தி
ரூபாய்
**50,000/-**
பெறுவீர்

உங்கள் டெபாசிட்டுக்கு கவர்ச்சிகரமான வட்டி வழங்குகிறோம்.

**24% PA மாத வட்டி** **27% PA வருட வட்டி**

★ மாத வட்டிக்கு முன் தேதியிட்ட காசோலைகள் வழங்கப்படும்.
★ வங்கி கமிஷனை குறைத்து "ABBIRAMI HIGH INVESTMENTS, TRICHY" என்று வங்கி டிராப்ட் அனுப்பினால் போதுமானது

## அஷ்டலெட்சுமி டெபாசிட் திட்டம்

★ ரூ. 3,000/- = ரூ. 1,08,190/-ஐ 15 ஆண்டுகளில் பெறுவீர்.

31.5.95 வரை 3% ஊக்கத் தொகையும், விதவை மற்றும் பென்ஷனர்களுக்கு 1% ஊக்கத்தொகை வழங்கப்படும்.

## அபிராமி HIGH இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்

(இது ஒரு அபிராமி குருப் நிறுவனத்தின் அங்கம்)

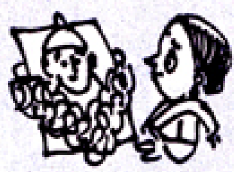
பதிவு அலுவலகம் : சித்ரா காம்ப்ளெக்ஸ், சத்திரம் பேருந்து நிலையம் அருகில், திருச்சி - 2. போன்: 31467

கிளைகள் :

✿ 49, பிருந்தாவன் தெரு, முருகன் காம்ப்ளெக்ஸ், மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33 ✆ 4840258
✿ சின்னையா காம்ப்ளெக்ஸ், ஐந்து ரோடு, கௌரி தியேட்டர் அருகில், சேலம் - 636 004.
✿ D-6, K.L.R. பில்டிங், 207, சாஸ்திரி ரோடு, ராம் நகர், கோயம்புத்தூர். ✆ 230345 PP
✿ 545. அருணா காம்ப்ளக்ஸ், II floor, கவின் மருத்துவமனை எதிரில், பெருந்துறை ரோடு, ஈரோடு - 11

**அறுந்து போய் உபயோகிக்காமல் இருக்கும் முத்து, இமிடேஷன் கல் மாலைகள், நெக்லஸ் இவற்றை தேவையான நீளத்திற்கு வெட்டி எடுத்து, சுவாமி படங்களின் கண்ணாடிமேல், மாலை நுனிகளில் சிறிய தேன் மெழுகு உருண்டைகளை ஒட்டி, கழுத்துப் பகுதியில், நாம் அணிவது போல் பொருத்தினால் மிக அலங்காரமாய் இருக்கும்.**

**-கே. அனுராதா**



கல்வித் திட்டம். தமிழ் நாட்டில் 6 இடங்களில் உள்ளது.

6. சேனிட்டரி இன்ஸ்பெக்டர் கோர்ஸ்- ஒரு ஆண்டு. தமிழ் நாட்டில் 6 இடங்களில் உள்ளது.

7. ஜெனரல் நர்ஸிங் டிரெய்னிங்கோர்ஸ்'- 3½ ஆண்டு பாடத் திட்டம். 8 இடங்களில் உண்டு.

8. 'ஆர்த்தோ பிஸ்ட் கோர்ஸ்'- (பெண்களுக்கு மட்டும்) 2 ஆண்டு பாடத் திட்டம் மதுரையில் மட்டுமே உண்டு.

9. 'டென்டல் மெக்கானிக் கோர்ஸ்'- 2 ஆண்டு பாடத் திட்டம். சென்னையில் மட்டுமே உண்டு.

10. 'டென்டல் ஹைஜீனிஸ்ட் கோர்ஸ்'– 2 ஆண்டு பாடத் திட்டம் சென்னையில் மட்டுமே உண்டு.

11. 'கோர்ஸ் இன் ஆப்டோமேட்டரி'- வேலூர் சி.எம்.சியில் இரண்டு வருட பாடத் திட்டமாகவும், சென்னை கண் ஆஸ்பிட்டலில் ஒரு வருட பாடத் திட்டமாகவும் போதிக்கப்படுகிறது.

12. 'கோர்ஸ் இன் ஹிஸ்டோபெதாலஜிகல் லேப். டெக்னாலஜி' - வேலூரில் மட்டுமே உண்டு. ஓராண்டு பாடத் திட்டம் இது.

13. 'ரேடியோலாஜிகல் அஸிஸ்டெண்ட் (சர்டிபிகேட் கோர்ஸ்'- ஓராண்டு பாடத் திட்டம் சென்னையிலும், மதுரையிலும் மட்டுமே உண்டு.

14. 'ஹெல்த் ஒர்க்கர் டிரெயினிங் கோர்ஸ்' – (பெண்களுக்கு மட்டும்) 1½ ஆண்டு பாடத் திட்டம். 17 இடங்களில் உள்ளது.

15. 'கோர்ஸ் இன் ரேடியோ கிராபி (டயாக்னோஸஸ்) அண்ட் கோர்ஸ் இன் ரேடியோகிராபி(தெரபி)' – 2 வருட பாடத் திட்டம் வேலூர் சி.எம்.சியில் மட்டுமே உண்டு.

16. 'கோர்ஸ் இன் நியுகிளியர் மெடிஸன் டெக்னாலஜி'– 2 ஆண்டு பாடத் திட்டம் – வேலூர் சி.எம்.சி.யில் மட்டுமே உண்டு.

17. 'மெடிகல் ரெக்கார்ட் டெக்னீஷியன் கோர்ஸ்'– 6 மாத பாடத் திட்டம். சென்னை எழும்பூரில் மட்டுமே உண்டு.

18. 'கோர்ஸ் இன் ஹேண்ட் அண்ட் லெப்ரஸி டெக் – டிரெய்னிங்' ஒரு ஆண்டு பாடத் திட்டம் வேலூரில் மட்டுமே உண்டு.

19. 'டிப்ளமோ இன் ஆப்ஷனல் தெரபி' – 3 ஆண்டு கோர்ஸ். வேலூரில் மட்டுமே உண்டு.

20. 'பெர்ஃப்ஷன் டெக்னாலஜி'– 2 ஆண்டு கல்வித் திட்டம். வேலூரில் மட்டுமே உண்டு.

21. 'அனஸ்தீஷியா டெக்னீஷியன் டிரெய்னிங் கோர்ஸ்'- 2 ஆண்டு பாடத் திட்டம் வேலூரில் மட்டுமே உண்டு.

இனி பொறியியல் துறையில் (சயின்ஸ் வித் மேத்ஸுடன் +2 தேறியவர்களுக்கான) வாய்ப்புக்களைப் பார்க்கலாமா.

சிவில், மெக்கானிகல், புரொடக்ஷன், இண்டஸ்ட்ரியல், எலெக்ட்ரிகல் அண்ட் எலக்ட்ரானிக்ஸ், எலெக்ட்ரிகல் அண்ட் கம்யூனிகேஷன், கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் அண்ட் என்ஜினியரிங், பிரின்டிங் டெக்னாலஜி, மைனிங் கெமிகல்; (பி.டெக்), டெக்ஸ்டைல், லெதர், பி.ஆர்க், இன்ஸ்ருமென்டேஷன் ஸ்ட்க்கர்ஸ், மெட்டாலர்ஜி, ஆட்டோமொபைல், டிரான்புடேஷன் போன்ற பல வகை பொறியியல் பட்டப் படிப்புகள்– 4 வருட திட்டம் கொண்டவைகள் பல உண்டு.

1. பி.எஸ்.சி. அப்ளைடு ஜியோலஜி– மூன்று ஆண்டு பாடத் திட்டம். சென்னை அண்ணா பல்கலைக் கழகத்தில் மட்டுமே உண்டு.

2. பி.எஸ்சி அப்ளைடு சயின்ஸஸ்-3 ஆண்டு பாடத் திட்டம். கோவையில் இரண்டு இடங்களில் மட்டுமே உண்டு.

3. பி.எஸ்சி அப்ளைடு சயின்ஸஸ்- கம்ப்யூட்டர் டெக்னாலஜி. 3 வருட பாடத் திட்டம். கோவையில் மட்டுமே உண்டு.

4. ஏரோஸ்பேஸ் என்ஜினியரிங் – 4 வருட பாடத் திட்டம். சென்னையில் மட்டுமே உண்டு.

+2 தேறிவர்களுக்காக வேறு சில சிறப்பு கல்வித் திட்டங்களும் உண்டு.

1. பி.வி.எஸ்சி– 5 வருட பாடத் திட்டம். சென்னையிலும், நாமக்கல்லிலும் இது உண்டு.

2. பி.இ.(அக்ரிகல்சர்)– 4 வருட பாடத் திட்டம். கோவையில் மட்டுமே உண்டு.

3. பி.எஸ்சி (அக்ரிகல்சர்)- 4 வருட பாடத் திட்டம். கோவை, மதுரை, கிள்ளிகுளம், திருச்சி மாவட்டத்தில் குமுளார், காரைக்கால் ஆகிய இடங்களில் இது உண்டு.

4. பி.எஸ்சி (ஹார்டிகல்சர்)- 4 வருட பாடத் திட்டம். பெரிய குளத்தில் மட்டுமே உண்டு.

5. பி.எஸ்சி (பாரஸ்ட்டரி) -4 ஆண்டு பாடத் திட்டம். மேட்டுப் பாளையத்தில் மட்டுமே உண்டு.

6. 'பேச்சிலர் ஆஃப் ஃபிஷரீஸ் சயின்ஸ்' (B.F.Sc) 4 ஆண்டு பாடத் திட்டம். தூத்துக்குடியில் மட்டும் உண்டு.

7. 'பி.எல். டிகிரி கோர்ஸ்'- 5 ஆண்டு பாடத் திட்டம், தமிழ் நாட்டில் சென்னை, மதுரை, திருச்சி, கோவை, பாண்டி, சேலம் ஆகிய இடங்களில் இந்தத் திட்டம் உண்டு.

8. 'பி.எஃப்.ஏ. டிகிரி கோர்ஸ் இன் 1) பெயிண்டிங் 2) ஸ்கல்ப்சர்' 5 வருட பாடத் திட்டம். சென்னையில் மட்டுமே உண்டு.

9. 'பி.எஸ்சி. டிகிரி இன் விஷுவல் கம்யூனிகேஷன் டிசைன்'- 5 வருட பாடத் திட்டம். சென்னையில் மட்டுமே உண்டு.

இவை தவிர சினிமேட்டா கிராபி, சவுண்ட் ரெக்கார்டிங் அண்ட் சவுண்ட் என்ஜினியரிங், பிலிம் பிராசசிங், எடிடிங், டைரக்ஷன் அண்ட் ஸ்கிரின் ப்ளே, ரைட்டிங், ஃபிலிம் ஆக்டிங்- ஆகிய பல தரப்பட்ட டிப்ளமோக்கள் 1 முதல் 3 ஆண்டுகள் வரையான பாடத் திட்டங்கள் பல உண்டு.

ஹோட்டல் மானேஜ்மெண்ட், ஹோட்டல் ரிஸப்ஷன் அண்ட் ஹவுஸ்கீப்பிங், ஹோட்டல் ரிஸப்ஷன் அண்ட் புக் கீப்பிங் போன்ற டிப்ளமோக்களும் ஒன்று முதல் இரண்டாண்டுகள் பாடத் திட்டத்தில் உண்டு.

ஓராண்டு பாடத் திட்டத்தின் கீழ் 'சர்டிபிகேட் கோர்ஸ'களும் உண்டு. ரெஸ்ட்டாரெண்ட் அண்ட் கவுண்ட்டர் சர்வீஸ், ஃபுட் புரொடக்ஷன், ஃபுட் அண்ட் பிவரேஜ் சர்வீஸ், கோர்ஸ் இன் பேக்கரி, கோர்ஸ் இன் குக்கரி- போன்ற வகுப்புகள் இல்லத்தரசிகளுக்கும் பயன் தரக் கூடியவை.

இவைகள் தவிர கல்லூரியில் சென்று படிக்க முடியாதவர்களுக்கும் பல இல்லத்தரசிகளுக்கும் பயன் தரக் கூடியது 'தபால் மூலம்' படிக்கக் கூடிய பட்டப்படிப்புகள். இவைகளை சென்னை, அண்ணாமலை, மதுரை காமராஜர், பாரதியார், பாரதிதாசன் போன்ற பல்கலைக் கழகங்களின் மூலம் படிக்க முடியும். தவிர இளமையில் படித்துப் பெற முடியாத பட்டங்களை திறந்த வெளி பல்கலை கழகங்கள் மூலம் படித்துப் பெறவும் இன்று வழி உண்டு. பட்டப் படிப்பு முடித்தவுடன் திருமணமாகி தங்கள் கல்வியைத் தொடர இயலாத பெண்களுக்கும் இன்று பலவித டிப்ளமோ கோர்ஸ்கள்- ஒரே ஆண்டில் தபால் மூலம் படித்துப் பெறக் கூடியவைகள் பல உண்டு. 'லா ஆஃப் டேக்ஸேஷன்', 'புரொடக்ஷன் மேனேஜ்மென்ட்', 'சுகர் டெக்னாலஜி', 'இண்டஸ்ட்ரியல் சேஃப்டி', 'அடவர்டைசிங்', 'பப்ளிக்கேஷன்', 'ஃபைனேன்ஷியல் மேனேஜ்மென்ட்', 'டூரிஸம் மேனேஜ்மென்ட்' போன்ற டிப்ளமோ மற்றும் பி.ஜி.டிப்ளமோ கோர்ஸ்கள் படிக்கலாம். ஒரே ஆண்டில் இவைகளைப் படித்து முடிப்பதுடன்- ஒரு நல்ல வேலைக்கும், வருமானத்துக்கும் வழி செய்யக் கூடியவைகள் இவைகள்.

பள்ளியிறுதி வகுப்பு படித்தவர்களும் ஆபீஸ் மேனேஜ்மெண்ட், 'ஆஃப் செட் மெஷின் பிரிண்டிங்', 'பைண்டிங் அண்ட் ஃபினிஷிங்', 'ஆபீஸ் மேனேஜ் மெண்ட்' போன்ற பல சான்றிதழ் (ஒரே ஆண்டு) கோர்ஸ்களைத் தபால் மூலம் படிக்க முடியும்.

கல்விக்கு வயது வரம்பு கிடையாது- எந்த வயதிலும் படிக்க முடியும் என்பதை மனத்தில் கொண்டு வேலை வாய்ப்புடன் கூடிய கல்வித் திட்டத்தில் சேர்ந்து பயிலுவது ஒரு நல்ல ஒளிமயமான எதிர்காலத்துக்கு வழி வகுக்கும்" என்றார் சுசிலா மாரியப்பன். மேற்கொண்டு தகவல்கள் அறிய: Smt. Susila Mariyappan, secretary and foreign students advisor, university students advisory bureau, university of Madras. ph: 568778 எனும் முகவரியில் அணுகலாம்.

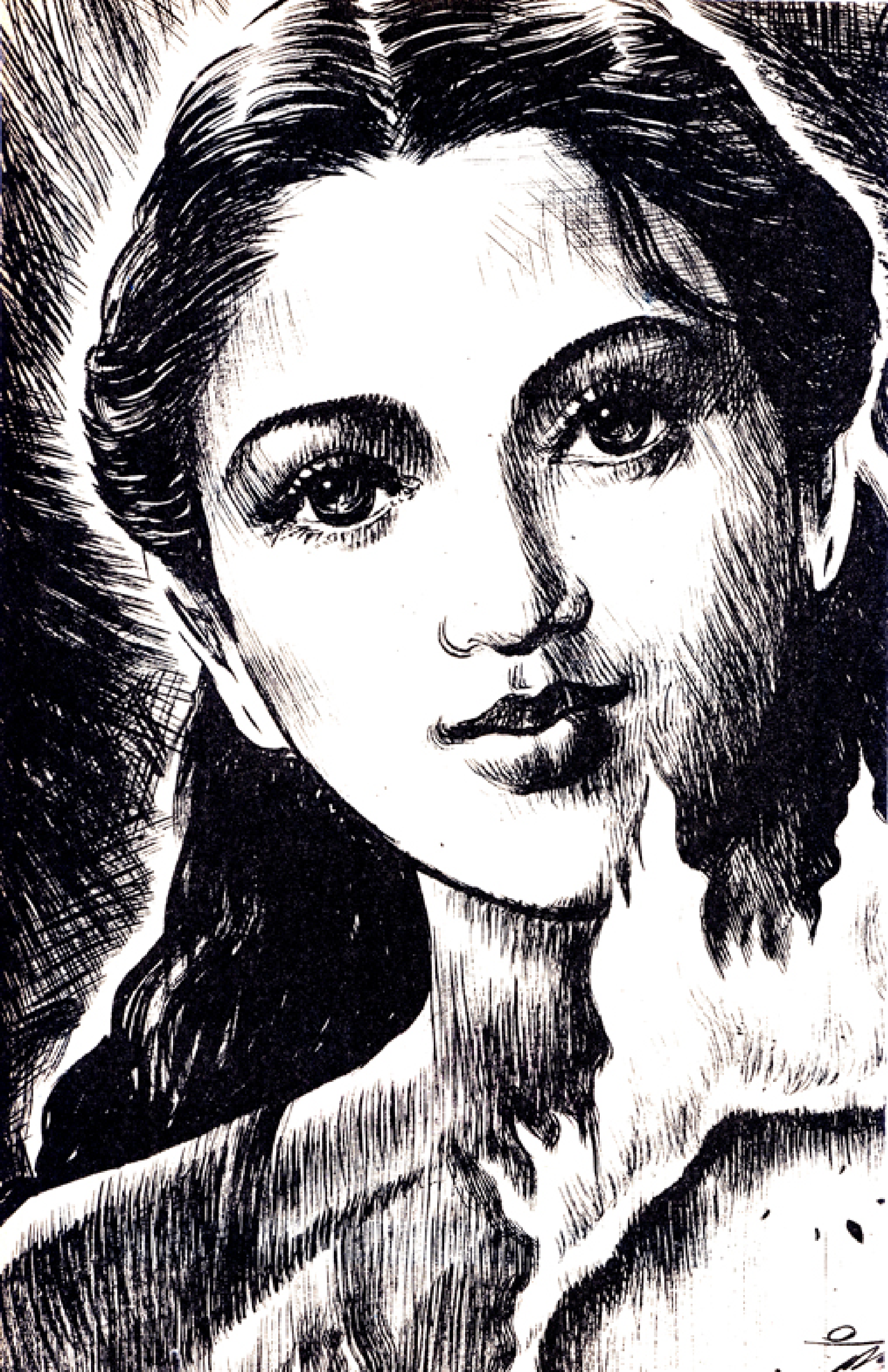
பேட்டி: **வைதேகி தேசிகன்**

---

தவலை வடை பிடிக்கும்; ஆனால் தயாரிப்பது கொஞ்சம் சள்ளைதான் இல்லையா? அடைக்கு அரைத்த மாவை வாணலியில் கடுகு கறிவேப்பிலை தாளித்து அதில் போட்டு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கி, கூடுதலாக கொஞ்சம் தேங்காயைத் துருவிப் போட்டுக் கலந்து, வடை தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் தவலைவடை ரெடி. மாவை, ரொம்பவும் கிளறி வேக விட வேண்டாம். வடை மாவு பதம் வந்தால் போதுமானது.

-எஸ். பட்டம்மா







# சந்தர் டாக்ருன்

தலைமுடி ஒளிவீசுவதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அடர்த்தியான கருகரு முடியல்ல, அடர்த்தியற்ற வெள்ளைமுடி!

பார்த்ததில்லையா?

அப்படியானால் நீங்கள் சந்தர் டாக்ருனைப் பார்த்த தில்லை. சந்தர் டாக்ருனின் நரைமுடி வெண்பட்டுக் கஞ்சம். அதில் பட்டின் வெண்மையும் உண்டு, பள பளப்பும் உண்டு.

தலைமுடி மட்டுமா?

சந்தர்டாக்ருனின் முகம்... உடலமைப்பு.. நிறம்... எல் லாந்தான்....

இந்த அறுபத்து மூன்றாம் வயதிலும் சந்தர்டாக்ருன் அணிந்திருக்கும் வெண்பட்டுப் புடைவையின் நிறமும் முதுகின் நிறமும் நன்றாகவே இருக்கும். முதுகும் உடம்பின் மடிப்புகளும் வெண்ணெய் போல் மென்மை.

முகம்?

அவருக்கு 'டாக்ருன்' என்ற பெயர் ஏற்பட்டதற்குக் காரணமே அவரது முகந்தானாம். 'டாக்ருன்' என்றால் தேவதை என்று பொருள். "சந்திர சாட்டர்ஜியின் புது மனைவியின் முகம் தேவதை மாதிரி ரொம்ப அழகா யிருக்கு" என்று எல்லோரும் சொல்லிச் சொல்லி அவ ருக்குச் 'சந்தர் டாக்ருன்' என்றே பெயர் வந்து விட்டது. உண்மையில் அவருடைய பெயர் திலோத்தமா பொருத்தமான பெயர்தான்.

இளம் வயதில் சந்தர் டாக்ருன் எப்படி இருந்திருப் பாள் என்று நாங்கள் பேசிக் கொள்வதுண்டு. அந்தக் காலத்தில் இவ்வளவு அழகை வைத்துக் கொண்டு என்ன களேபரம் செய்திருப்பார் சந்தர்டாக்ருன்! வேண்டுமென்று அல்ல, தானறியாமல்... அந்த அழகில் எவ்வளவு பேர் மயங்கிப் பைத்தியமாயிருப்பார்கள்!

ஆனால் ஓர் எச்சரிக்கை - சந்தர் டாக்ருனை முன் னாலிருந்து பார்க்காதீர்கள், வலது பக்கத்திலிருந்தும் பார்க்காதீர்கள், இடது பக்கத்திலிருந்து மட்டும் பாருங் கள்! அவர் கையில் ஜபமாலையுடன் ஜபம் செய்து கொண்டிருக்கும் போது, மிகவும் கவனமாக அரிசியி லிருந்து கல் பொறுக்கும் போது அல்லது முற்றத்து ஓரத் திலிருந்து அருகம்புல் பிடுங்கும் போது அவரை இடது புறத்திலிருந்து பாருங்கள். அவர் முகத்தைத் திருப்பி னால் உடனே கண்களை மூடிக் கொண்டு விடுங்கள்!

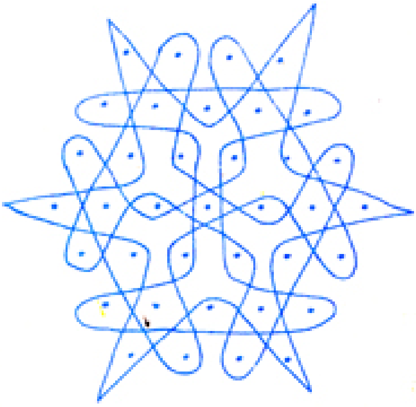
காரணம், அவரது வலதுபுற முகம் பயங்கரம்!

அந்தப் பகுதி நெருப்பில் பொசுங்கி, தசை சுரடு தட்டிப் பெரிய தழும்பாயிருக்கிறது. கண் இடுங்கியிருக் கிறது. மூக்குப் பகுதியில் ஒரு தசைப் பிண்டமும் மூக்குக் குப் பதில் ஒரு துவாரமுந்தான் மிச்சம்!

சந்தர்டாக்ருனின் வலது கண்ணில் பார்வையில்லை, வலது காதால் கேட்க முடியாது அவரால். முன் பக்கத் திலிருந்து அவரது சிரிப்பைப் பார்த்தால் அருவருப்பால் உடம்பு கூசும். எள் பூ போன்ற அவரது மூக்கின் இடது புறம் தாமரையை நினைவுறுத்தும். வலதுபுறமோ உலர்ந்து கட்டியான சேற்றை ஞாபகப்படுத்தும். சேற்றில் தாமரை என்பார்களே, அது மாதிரிதான்.

ஆனால் அவரது தலைமுடி மட்டும் சேதமாக வில்லை, முன் போலவே இருக்கிறது. நிறந்தான் மாறி


**வங்காளி மூலம் : ஆஷாபூர்ணாதேவி**
**தமிழில் : சு. கிருஷ்ணமூர்த்தி**



- உமா மகேஸ்வரி

*7 புள்ளி 4-ல் நிற்க (இடைப் புள்ளி)*

விட்டது. கருப்பிலிருந்து பழுப்பு, பிறகு பழுப்பிலிருந்து தூய வெள்ளை.

தமக்கு நேர்ந்த விபத்தைச் சந்தர் டாக்ருனே வர்ணிப்பார் "என்னமாப் பொசுங்கிப் போனேன்? என்ன மருந்து, என்ன மாயம்! புண் ஆற மூணு மாசம் ஆச்சு. எப்படிப் பொசுங்கினேன்னு கேக்கறியா? வீட்டிலே நெருப்பு பிடிச்சுத்தான். எப்படி நெருப்புப் பிடிச்சுதுன்னு கடவுளுக்குத்தான் தெரியும். நடுப்பகல். இவர் வீட்டிலே இல்லே. நான் மட்டும் தனியா இருக்கேன். திடீர்னு ஒரு ஜன்னல் வழியாப் புகை போறதைப் பார்க்கறேன். என்னோட எல்லா சொத்தும் அந்த அறையிலதான்! கண்ணுமண்ணு தெரியாமே அந்தப் புகைக்குள்ளே குதிச்சுட்டேன்.... குதிச்சு என்ன பிரயோஜனம்? ஒரு பொருளையும் காப்பாத்த முடியல்லே. வெந்து பொசுங்கினதுதான் மிச்சம். எனக்குச் சாவு வரல்லே. அறுபது வயசுக்கு மேலே ஆச்சு. பொசுங்கிப் போன மொகத்தோட உக்காந்துக்கிட்டிருக்கேன்.

"புண்ணெல்லாம் ஆறின பிறகு, மூணு மாசத்துக்கப்புறம் கண்ணாடியை எடுத்து என் மொகத்தைப் பார்த்துக்கிட்டேன். அப்போ எனக்கு வயசு முப்பத்திரண்டு, முப்பத்து மூணுதான் இருக்கும். ஆனா என்னைப் பார்த்தாப் பதினெட்டு வயசுக் குமரி மாதிரி இருக்குன்னு எல்லாரும் சொல்லுவாங்க... ஆமா, என்ன சொல்லிக்கிட்டிருந்தேன்? உம், கண்ணாடியிலே என் மூஞ்சியைப் பார்த்து அதிர்ந்து போய் 'ஐயோ!'ன்னு கத்திக்கிட்டு, கீழே விழுந்து மயக்கமாயிட்டேன். ஒருவேளை பூரா நினைவு திரும்பல்லே... அதுக்கப்புறம் கண்ணாடியே பார்க்கறதில்லே நான்...!"

"நிசமாவா, பாட்டி?"

"சத்தியமாச் சொல்றேம்ப்பா! அதுக்கப்புறம் கண்ணாடியிலே பார்த்துக்கல்லே, நெத்திலே பொட்டு இட்டுக்கல்லே, தலையிலே கொண்டை போட்டுக்கல்லே..."

சந்தர்டாக்ருன் பழைய நினைவாகிய கடலில் சற்று நேரம் முழுகி விட்டுப் பிறகு தனக்குத் தானே சொல்லிக் கொண்டார். "இதெல்லாம் யாருக்காகப் பண்ணிக்கணும்? உங்க தாத்தாதான் அதுக்கப்புறம் என்னைத் திரும்பிக் கூடப் பார்க்கலியே!"

அறுபத்திமூன்று வயதான அந்த மெலிந்த உடம்பிலிருந்து ஒரு நீண்ட பெருமூச்சு வெளிப்பட்டது. "உம்... இதுதான் ஆண் பிள்ளைகளோட அன்பு! அவர் என்னைக் கொஞ்சமும் அசைய விட மாட்டார், நான் எப்போதும் அவர்கிட்டேயே உக்காந்திருக்கணும்பார். அந்த ஆள் எப்படி மாறிப் போயிட்டார்!

"எங்களுக்குக் குழந்தை குட்டி இல்லே. வீடு வெறிச்சுன்னு இருக்கும். அதனாலே ஒரு கோபாலன் சிலை பிரதிஷ்டை பண்ணிக்கிட்டு, நாள் முழுக்க அதுக்கு சிசுருஷை பண்ணிக்கிட்டிருந்தேன் - அதைக் குளிப்பாட்டறது, நைவேத்தியம் பண்றது, தாலாட்டுப் பாடித் தூங்க வைக்கறது... இதைப் பார்த்து உங்க தாத்தாவுக்கு என்ன கோபம், என்ன பொறாமை! கோபாலன் தனக்குப் போட்டியா வந்துட்டாங்கற நினைப்பு!...

அவருக்கு என்னன்னா, நான் இருபத்து நாலு மணி நேரமும் அவர்கிட்டேயே இருக்கணும்! என்ன வெக்கக் கேடு பாரு! வீட்டிலே மாமியார், மாமனார், மச்சினர், ஓரகத்தி யாரும் இல்லேதான். அதுக்காகப் புருஷனும் பெண்டாட்டியும் நாள் பூரா ஜோடிப் புறா மாதிரி கொஞ்சிக்கிட்டிருந்தா நல்லாவா இருக்கும்? பூர்வீக சொத்து இருக்கு, புருஷனுக்கு வேலை செஞ்சு சம்பாதிக்க வேண்டிய அவசியமில்லே, உண்மைதான். அதுக்காக?

எனக்குக் கோபமா வரும். நான் சொல்லுவேன், 'உங்க அப்பா ஒரு நல்ல அழகான பெண்ணைத் தேடிப் பிடிச்சுக் கலியாணம் பண்ணி வச்சது பெரிய பிசகு. அவர் ஒரு கருப்பு ஆந்தை மாதிரி பெண்ணை உங்களுக்குக் கட்டிக் கொடுத்திருந்தா நீங்களும் மற்ற ஆண் பிள்ளைகள் மாதிரி நடந்துக்கிட்டிருப்பீங்க...' என் வாயிலே சனி இருந்தது. நானே கருப்பு ஆந்தையாயிட்டேன்!...

"மனுஷருக்கு என் மேலே ஒரு அநியாயப் பித்து. இல்லேன்னா வெறும் விக்கிரகத்து மேலே பொறாமைப்படுவாரா? நான் நெருப்பிலே பொசுங்கின அன்னிக்கு எல்லாம் பொசுங்கிப் போச்சு, விக்கிரகமும் மிஞ்சல்லே. அன்னிலேருந்து என் மேலே சனியோட பார்வைதான். வீடு எரிஞ்சுது, விக்கிர

# பார்க் டவுன்

## பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம். துவக்கம் 1985 Post Box No: 2806

223, தங்க சாலை, (கந்த கோட்டம் அருகில்) பார்க் டவுன், சென்னை-3 போன்: 582676, 564354

**கிளை அலுவலகங்கள்:** 2 கிழக்கு மாடவீதி, திருவான்மியூர், சென்னை-41 போன் 413582, 416417

Q-995,இரண்டாவது அவென்யு, 12-வது மெயின்ரோடு ஜங்ஷன், அண்ணாநகர், சென்னை-40 போன் 6262656, 6280750



### பிக்சட் டிபாசிட்

| 46 நாள் | 90 நாள் | 6 மாதம் | 1 ஆண்டு | 2 ஆண்டு | 3 ஆண்டு | 4 ஆண்டு | 5 ஆண்டு * |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13% | 14% | 15% | 17% | 18% | 18.5% | 19% | 20% |

**21%** 5 வருடங்கள் ரூ.50,000/- அதற்கு மேலும்

### PB பாண்டு

| முதலீடு | காலம் | திரும்பப் பெறும்தொகை |
|---|---|---|
| ரூ.25,000 | 60 மாதம் | ரூ.70,000 |

### குழந்தைகள் கல்வி நலத்திட்டம்

L.K.G. முதல் கல்லூரி தொடக்கம் வரை

வைப்புத் தொகை ரூ. 5,100/-

3-ஆம் ஆண்டு நிறைவிலிருந்து தொடர்ந்து 12 ஆண்டுகள் ரூ.500/- பெறலாம். திட்ட டெபாசிட் காலத்திலிருந்து 16, 17-வது ஆண்டுகளில் தலா ரூ.1,000/- வீதமும். 18-ம் ஆண்டு துவக்கத்தில் ரூ.75,000/-ம் வழங்கப்படும்.

நலத்திட்டத்தின் 5% மாணவர்களுக்கு +2 அரசுத் தேர்வு மதிப்பெண் அடிப்படையில் ரூ.25,000/- பரிசாக ஒவ்வொருவருக்கும் நிதி நிறுவனம் வழங்கும்.

திட்டத்தின்பயனை உங்கள் மழலைச் செல்வங்களுக்கு வழங்கி மன நிம்மதி பெறுவீர்! மகிழ்ச்சி அடைவீர்!!

### கனகதாரா டிபாசிட்

ரூ.50,000/- முதலீடு செய்வீர்

10ஆம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.50,000/- பெறுவீர்

அடுத்த 20ஆம் ஆண்டு முடிவில்

ரூ.1 கோடி பெறுவீர்

### காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம்

| டிபாசிட் திட்டம் 15 ஆண்டுகள் | 5-ம் ஆண்டு நீங்கள் பெறும் தொகை | 10ம் ஆண்டு நீங்கள் பெறும் தொகை | 15ம் ஆண்டு பெறும் தொகை |
|---|---|---|---|
| Rs.6,320 | Rs.6,000 | Rs.6,000 | Rs.56,320 |

### செல்வக்களஞ்சியம்

| டிபாசிட் | காலம் | வருவாய் |
|---|---|---|
| Rs.7,500 | 15 Yrs | Rs.1,25,000 |
| Rs.9,000 | | Rs.1,50,000 |

### பொற்குவியல் திட்டம்

| டிபாசிட் | காலம் | வருவாய் |
|---|---|---|
| மாதா மாதம் ரூ. 100/- | 25 Yrs | Rs.3,00,000 |

### வெகுமதி முதலீட்டுத் திட்டம் - II

ரூ.3450/- செலுத்துவீர். 252 மாதங்கள் நிறைவில் ரூ.2 லட்சம் பெறுவீர்.

### மறு முதலீட்டுத் திட்டம்

உங்கள் தொகை 45 மாதங்களில் இரட்டிப்பு ஆகும்

| டிபாசிட் | 12 மாதம் | 24 மாதம் | 45 மாதம் | 60 மாதம் |
|---|---|---|---|---|
| Rs.1,000 | Rs.1,184 | Rs.1,430 | Rs.2,000 | Rs.2,535 |

**பென்ஷனர் நலத்திட்டம் 20% P.a.**
குறைந்தபட்சம் 10 ஆயிரமும் அதற்கு மேலும்- காலம் 1 ஆண்டு
வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்.

**சேமிப்பு திட்டம் 10% P.a.**

**தங்க நகை கடன்**
Rs. 3,000 PER 10 GRAM
வீடுகளின் பேரில் கடன் வழங்கப்படும்.
(உச்ச வரம்பில்லை)

ஆலோசகர்:
**P. பாலசுப்ரமணியம், B.Sc.**
முதன்மை அறங்காவலர்
கந்தகோட்டம், சென்னை - 3.

ஒவ்வொரு மாத வட்டியை மாதாந்திர பெருந்தொகை டெபாசிட் செய்யும்பொழுதே வழங்கப்படும்.
* தனிமேகம் டெபாசிட் திட்டம் 20%
குறைந்த அளவு ரூ.20,000 டெபாசிட் காலம் 5 ஆண்டுகள்.

இயக்குனர் குழுத் தலைவர்:
**R. விவேகானந்தன், B.Com.**

❒ ரூ. 5/- செலுத்தி பங்குதாரர் ஆவீர். ❒ சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டும் ❒ வெள்ளி விடுமுறை

கம் அழிஞ்சுது. புருஷனோட அன்பு போச்சு... அப்படியும் சாவு வரல்லியே! உக்காந்துக்கிட்டிருக்கேன் சோத்துக்குக் கேடா, பூமிக்குப் பாரமா...''

நான் ஆச்சரியத்தோடு கேட்டேன், "கல்லாலான கோபால விக்கிரகம் எங்கே போயிடுச்சு, பாட்டி? அதுக்குக் கால் முளைச்சுடுச்சா?''

விக்கிரகத்தின் தங்கக் கிரீடம், தங்கப் புல்லாங்குழலுக்காக யாரோ அதைத் திருடியிருப்பார்கள் என்று நான் நினைத்தேன்.

வெகு சாதாரணமாகக் கூறினார் சந்தர் டாக்குருன். "விக்கிரகமா? அதுவுந்தான் எரிஞ்சு போச்சு. பூஜையறையும் படுக்கையறையும் அடுத்தடுத்தாப்பலே. ரெண்டு அறையும் சாம்பலாயிடுச்சு....''

கல் விக்கிரகம் சாம்பலாகி விட்டதா? அடேயப்பா!

''சரி, பாட்டி. நெருப்பு எப்படிப் பிடிச்சுது?''

''அதுதானே தெரியல்லே...'' மெதுவாகத் தலையை ஆட்டிக் கொண்டு சொன்னார் பாட்டி. "நான்தான் சொன்னேனே, பட்டப் பகல்லே நெருப்புப் பிடிச்சுதுன்னு... கிராமத்திலே எங்களுக்கு விரோதி யாருமில்லே. எல்லாருக்குமே எங்க ரெண்டு பேர் மேலேயும் பிரியந்தான்.... சாமியோட கோபம்னுதான் சொல்லணும்.... படுக்கையறையிலே, புகைக்கு நடுவிலே நுழைஞ்சேனா... நுழைஞ்சதும் பணப் பெட்டியைத் திறந்தேன். பழைய காலத்து இரும்புப் பெட்டி. அதிலேதான் பணம், நகையெல்லாம் வச்சிருந்தேன். அதோட மூடியைத் திறக்க முடியல்லே, அவ்வளவு கனம்! ஆனா உசிருக்கு ஆபத்துன்னாக் கொசுக்குக் கூட யானை பலம் வந்துடும்பாங்களே, அந்த மாதிரி எனக்கும் பலம் வந்துருச்சு. கடைசியிலே மூடியைத் திறந்துட்டேன். புகைக்கு நடுவிலே பெட்டிக்குள்ளே பார்த்தா - ஒண்ணுமில்லே! என்ன மாயம்! அதிலேதான் நான் வச்சிருந்தேன் என்னோட எல்லா பனாரஸ் பட்டுப் புடைவை, நிறைய நகை, மாமனார் கொடுத்த நகை, மாமியார் கொடுத்த ஏழு வடச் சங்கிலி... அதைத் தவிர சால்வைகள், விலை உசந்த புடைவைகள்... அந்த அதிர்ச்சியிலே அப்படியே மயக்கமாகிக் கீழே விழுந்துட்டேன்...

"என்னோட கோபாலன் மாதிரி நானும் செத்துப் போயிருக்கக் கூடாதா? அப்பத்தான் இவர் ஏதோ காரியமா வீட்டுக்கு வந்திருக்கார். என்னைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து வெளியிலே போட்டார். ஊர்க்காரங்க வந்து நெருப்பை அணைச்சாங்க...

"எனக்கு நினைவு வந்ததும் கண்ணை முழிச்சுப் பார்த்தா, தாவாரத்துக் கட்டில்லே படுத்துக்கிட்டிருக்கேன். மூஞ்சி பூராக் கட்டு போட்டிருக்கு. ஒரு கண் குருடாயிட்டது. இன்னொரு கண்ணைச் சுழட்டிச் சுழட்டிப் பார்க்கறேன், பக்கத்திலே தூரத்து உறவு நாத்தனார் உக்காந்திருக்கா, உங்க தாத்தாவோட நிழல் கூட இல்லே!

''உம்... என் மூஞ்சியும் பொசுங்கிப் போச்சு, அதிருஷ்டமும் பொசுங்கிப் போச்சு. அதுக்கப்புறம் உன் தாத்தா என்னை நிமிர்ந்து பார்க்கல்லே!... ஆண் பிள்ளைகளோட அன்பு இவ்வளவுதான்!''

சந்தர்டாக்குனின் இந்தக் கதையை நாங்கள் எவ்வளவோ காலமாகக் கேட்டு வருகிறோம், ஆண்களின் காதலை நம்ப முடியாது என்பதற்கு ஒரு சிறந்த உதாரணமாகத் திகழ்கிறார் சந்திர சாட்டர்ஜி.

உலகத்தில் எவ்வளவோ கணவன்மார் வைசூரி கண்டு அல்லது விபத்துக்குள்ளாகிக் குரூபிகளாக, குருடர்களாக, முடமாக ஆகி விடுகிறார்கள். ஆனால் அவர்களுடைய மனைவிகள் அவர்களிடம் காட்டும் அன்பு குறைவதில்லை.

ஆனால் சந்திரசாட்டர்ஜி பாறாங்கல்.

அதிகாலையில் எழுந்து பாதரட்டுக் கட்டையைப் போட்டுக் கொண்டு 'கட்கட்' ஒலியெழுப்பியவாறு கங்கைக்கு ஸ்நானம் செய்யப் போவார். வரும் போது பூக்கூடை நிறைய பூ பறித்து வருவார். பிறகு துர்க்கை கோவிலில் மூன்று மணி நேரம் பூஜை. பிறகு சிறிது நேரம் இவர் வீடு, அவர் வீடு என்று போய்ப் பேசிக் கொண்டிருப்பார். நண்பகலில் தேவி பிரசாதத்தைச் சாப்பிடுவார். பிறகு வீடு திரும்பிப் படிப்பில் ஆழ்ந்து விடுவார். இதுதான் அவரது அன்றாட வாழ்க்கை நிரல்.

**நன்றாக காய்ந்த கருவேப்பிலையில் பொடி இடித்தால் மிக ருசியாக இருக்கும். உலர்ந்த மிளகாய், தேவையான அளவு உப்பு, வெறுங்கருவேப்பிலை மூன்றையும் வாணலியில் வதக்கி மிக்சியில் அரைத்து விடுங்கள். ஒரு பாட்டிலில் போட்டு வைக்க மூன்று முதல் ஆறு மாதம் வரை இருக்கும். வாசனை போகாது. தோசை இட்லிகளுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள படுருசியாக இருக்கும்.**

**- விஜயகீதா**





சமையல் சோடாவைச் சேர்க்காமல் மசால்வடை, பக்கோடா இவைகள் மொறமொறப்பாக இருக்க ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ரவையைக் கலந்து பாருங்கள். அசந்து விடுவீர்கள். சூடு ஆறிய பின் பும் மொறமொறவென்று வைக்கும் சக்தி ரவைக்குத்தான் உண்டு. சுவை யும் கெடாது.

- லக்ஷ்மிசிவகுமார்

ஊரில் எல்லோருக்கும் அவரது இந்த நடத்தை பழகிப் போய் விட்டது. என்றாலும் அவரைப் பற்றிப் பேச்சு வந்தால் எங்கள் அம்மா, அத்தை, சித்தி போன்றவர்கள் அரு வருப்பால் முகஞ்சுளிப்பார்கள். "இந்தப் பூஜை, ஆசாரம், நேமநிஷ்டை எல்லாம் வெறும் வேஷம்! மனுஷன் கிராதகன்! இல்லேன்னா அழகு போயிட்டதுங்கறதுக் காக இப்படிக் கட்டின பெண்டாட்டியைத் தள்ளி வச்சிருப்பானா? சந்தர் டாக்குன் அழ காயிருந்த போது எப்படிக் கிடந்தான் பொண்டாட்டியே கதின்னு! பார்க்க ஆபாச மாயிருக்கும்... புருஷனோட அன்பும் கோழி வளர்க்கறவன் அதுகிட்ட காட்டற அக்கறை யும் ஒண்ணுதான் வெறும் சுயநலம்!"

சந்திர சாட்டர்ஜிக்கு அறுபத்தெட்டு வயதாகியும் ஊரார் அவரைத் தாக்கிப் பேசு வது தொடர்ந்தது. காரணம், ஈவிரக்கமில் லாதவனை ஜனங்கள் மன்னிக்க மாட்டார் கள்.

சந்திரசாட்டர்ஜி உண்மையிலே ஈவிரக்க மற்றவரா? அல்லது அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுபவரா?

அவர் இப்போது இல்லை. கட்டுமஸ்தான உடம்போடு, ஆரோக்கியமாயிருந்தவர் இப்போது இல்லை என்றால் நம்புவது கஷ் டந்தான். ஒருநாள் பூப்பறித்துக் கொண்டிருந் தவர் உடம்பு என்னவோ செய்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டு வந்து படுத்தார், போய் விட்டார். அவரது சாகும் தறுவாயில் சந்தர் டாக்குன் தனக்கு இவ்வளவு காலமாக இழைக்கப்பட்ட அவமானத்தையும் அலட் சியத்தையும் மறந்து அவரருகில் உட்கார்ந்து கொண்டு கதறியழுதார். கிழவர் கண் ணிமைக்காமல் மனைவியைச் சற்று நேரம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார், பிறகு ஆசியளிக் கும் பாவனையில் கையைத் தூக்கினார், உடனே கை கீழே தொங்கி விட்டது.

அவர் ஏதோ சொல்லத் துடிக்கிறார் என்று தோன்றியது. அவரது உதடுகள் மெல்ல அசைந்தன. எல்லாரும் அவரது வாய்க்கருகில் காது வைத்துக் கேட்க முயன் றார்கள்.

கவனமாகக் காது கொடுத்த பிஸ்வாஸ் உற்சாகத்துடன் கத்தினார். "எனக்குக் கேட் டது, எனக்குக் கேட்டது!" என்று.

"தோட்டத்திலே, சிவப்பு மாம்பழ மரத் துக்குக் கீழே..."

"அப்படியா...? ஏதாவது புதைச்சு வச்சிருக் காரா...?" என்றெல்லாம் பல்வேறு குரல்கள் ஒலித்தன.

எல்லோருக்கும் ஒரே பரபரப்பு.

சந்தர்டாக்குனின் தம்பி பிள்ளையொரு வன் அந்தக் கூட்டத்தில் இருந்தான். அவன் சொன்னான், "நீங்க தகனம் பண்ணிட்டு வாங்க. நான் அது வரையிலே மரத்தைக் காவல் காத்துக்கிட்டிருக்கேன்..."

அப்புறம்?

அப்புறம் நிகழ்ந்ததை நம்புவது கஷ்டந் தான். இருந்தாலும் அது நிகழ்ந்தது உண்மை. மாமரத்தடியில் தோண்டிப் பார்த்ததில் ஒரு இரும்புப் பெட்டி கிடைத்தது. அதில் எல் லாப் பொருள்களும் இருந்தன - சந்தர் டாக் குனின் தந்தை கொடுத்த இரண்டு பனாரஸ் பட்டுப் புடைவைகள், மாமனார் கொடுத்த நகைகள், மாமியார் பரிசளித்த ஏழு வடச் சங்கிலி...

வியப்பால் அகல விரிந்த கண்களால் இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் சந்தர் டாக்குன். அவரும் அவருடைய கண வன் போல் கட்டையாகி விட்ட மாதிரி இருந்தது.

இல்லையில்லை, கட்டையாகி விட வில்லை. இடது கண் விரிந்து போக, வலது கண் இடுங்கிப் போக அவர் திடீரென்று கத்தினார் - "ஓ, அப்படியா சங்கதி!"

ஒரு மர்மம் வெளிப்பட்டு விட்டது... முப் பது வருடங்களுக்கு முன் தம் வீட்டுக்குத் தாமே நெருப்பு வைத்திருக்கிறார் சந்திர சாட் டர்ஜி!

ஏன்?

ஏன் என்பதும் தெரியவந்தது - சந்திர சாட்டர்ஜி எழுதி வைத்திருந்த குறிப்புகளி லிருந்து.

முறையான, தொடர்ச்சியான வர்ணனை யல்ல, அவ்வப்போது எழுதப்பட்ட குறிப்பு கள்.

"கோபாலன், கோபாலன்! எப்போது பார்த்தாலும் 'கோபாலன்!' கோபாலன்தான்



வாடிக்கையாளர்கள் வசதியை முன்னிட்டு
விஸ்தரிக்கப்பட்ட ஷோரூமில்
வணிக சேவையைத் தொடர்கிறது
Balu Jewellers
DIAMOND GOLD SILVER
73, Usman Road, T. Nagar, Madras - 600 017
Ph: 4341812, 4343030, 4341741, 4348217 Fax: 4343377

என் சனி, சத்துரு, ராகு!"

"நீ ஏன் இப்படி மாறிப் போயிட்டே? நீ கொஞ்சம் கொஞ்சமா என் பிடிக்கு அப்பால் போயிக்கிட்டிருக்கியே! மனுஷனோட அன்பு உனக்குத் தேவையில்லையா? ஒரு கல்லைக் கட்டிக்கிட்டு இருந்தாலே உனக்குப் போதுமா?"

"நீ ரத்தமும் தசையும் உள்ள மனுஷி... கல்லைக் கொஞ்சிக் கொஞ்சி நீயும் கல்லா யிடுவியா?"

"உன்னைப் பார்த்தா எனக்குப் பயமா யிருக்கு, வெக்கமாயிருக்கு, உன்னைக் கும்பிடத் தோணுது.. சாமிகிட்டேயிருந்து உன்னை எப்படிப் பறிச்சுக்கிட்டு வருவேன்?"

"முடியாது. இனியும் பொறுக்க முடியாது என்னாலே! உன்னை நான் இழக்க மாட்டேன்! நான் உன்னை மறுபடியும் மனுஷியாக்கப் போறேன்! உனக்கு மறுபடி நீலப் பட்டுப் புடைவை கட்டி விடுவேன், உன் கொண்டையிலே மல்லிகைப் பூ வைப்பேன்...."

"கோபாலனை அப்புறப்படுத்தணும்! எப்படி அப்புறப்படுத்தறது? நீதான் எப்போதும் அதை விட்டு நகராமே இருக்கியே? கோபாலன்தான் உனக்கு உசத்திங்கறே, கோபாலன் உனக்குக் குழந்தையை விட அருமைங்கறே... நான் விக்கிரகத்தைத் திருடப் போயி ஆம்பிட்டுக்கிட்டா, உன் மூஞ்சிலே எப்படி முழிப்பேன்? திருடக் கூடாது... வேறே ஏற்பாடுதான் செய்யணும்..."

"ஐயோ!... எனக்கு ஏன் இப்படிப் புத்தி கெட்டுப் போச்சு! கடவுளே! எனக்குப் பைத்தியம் பிடிச்சுட்டதா? விக்கிரகத்தை உடைச்செறிஞ்சுட்டேனே! என் வீட்டுக்கே நெருப்பு வச்சேனே!"

"கடவுளே! நான் உன் உருவத்தை மட்டுமா அழிச்சேன்? என் மனசிலே பதிஞ்சிருந்த தேவதையோட விக்கிரகத்தையும் அழிச்சுட்டேன்! இந்தக் குரூபமான உருவத்தை வச்சிக்கிட்டு நான் என்ன பண்ணுவேன்?"

"அழகு!"

"ஆமா, நான் அழகை நேசிக்கிறேன்தான். ஆனா வெறும் அழகு போதாது எனக்கு... அழகோட குணமும் வேணும் மலரோட மணமும் வேணும்...."

சந்திரசாட்டர்ஜி இவ்வளவு உணர்ச்சி வசப்படுபவரா?

"ஊர் முழுக்க என்னை ஏசுது. ஏச மாட்டாங்களா? கலியாணம் பண்ணிக்கிட்டு வந்த பொண்ணு குரூபியாயிட்டான்னு அவளைத் தள்ளி வச்சவனை ஊர் மெச்சவா செய்யும்?"

"ஆனா அவளை நான் இதுக்காகவா

ஒதுக்கி வச்சேன்?"

"அழகுங்கறது சின்ன விஷயம். உன் முகம் முழுக்கவே பொசுங்கியிருந்தாக் கூட நான் கவலைப்பட்டிருக்க மாட்டேன். என் மனசிலே இருக்கற உன் உருவம் பழுதாகாமே இருந்தால் போதும் எனக்கு. நான் கோபாலன் விக்கிரகத்தை அழிக்கப் போய் உன்னோட அந்த உருவத்தையும் அழிச்சுட்டேனே!"

"கோபாலன்தான் உன் உசிருன்னு சொன்னே. கோபாலன் மேலே உன் பிரியத்துக்கு முன்னாலே என்னோட அன்பு துச்சமாத் தோணிச்சு உனக்கு. அதனாலே எனக்குக் கோபாலன் மேலே பொறாமை வந்தது. ஆனா அதே சமயத்திலே உன்னோட கோபால பக்திக்காக உன்னை உள்ளூற மதிச்சேன், உன்னைப் பத்திப் பெருமைப்பட்டேன்..."

"ஆனா நீ என்ன பண்ணினே?"

"நெருப்புப் பிடிச்சதும் கோபாலனைக் காப்பாத்தப் போகல்லே நீ... பூஜையறைப் பக்கம் திரும்பக் கூட இல்லே... படுக்கையறைக்குள்ளே ஓடினே உன் நகைகளைக் காப்பாத்த!"

"சீ... சீ!"

"நான் இதுவரை பூஜை பண்ணி வந்தது வெறும் மண் பொம்மைன்னு புரிஞ்சுது எனக்கு. உன் விக்கிரகம் இருந்த இடத்திலே நிறம் அழிஞ்சு போய், மண் கரைஞ்சு போய், வெறும் மூங்கிலும் வைக்கோலுந்தான் மிஞ்சியிருக்கு! இதை வச்சிக்கிட்டு நான் என்ன பண்ணுவேன்?"

"ஆனா இதை எப்படி உன்கிட்டே சொல்லுவேன்? சொன்னேன்னா நீ உன் உண்மைத் தன்மையை உணர்ந்துக்கிட்டு வெக்கத்தாலே துடிப்பே, உன்னையே வெறுத்துக்குவே... இதைவிட நீ என்னைத் தவறா நினைச்சுக்கிட்டு வெறுக்கறது நல்லது... அப்படியே செஞ்சுக்க!"

ஆகா! நினைக்க நினைக்க ஆச்சரியமாயிருக்கிறது எனக்கு. இந்த அதிசய மனிதர் நீண்ட முப்பதாண்டுக் காலம் சந்தர்டாக்குரின் நற்பெயரைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஊராரின் இகழ்ச்சியைப் பொறுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். எப்பேர்ப்பட்ட தியாகம் இது!

கணவரது பெருமை தெரியாமல் அவரை நிந்தித்து வந்திருக்கிறார் சந்தர் டாக்குர் இந்த முப்பதாண்டுகளாக!

சந்தர்டாக்குரின் முகத்தின் வலது பக்கம் மட்டுமல்ல முகம் முழுதுமே நெருப்பில் பொசுங்கிக் கருத்துப் போய் விட்டதாகத் தோன்றியது எனக்கு....



# பதில்கள் : மைதிலி பாபு

**மங்கையர் மலர் & மீரா ஹெர்பல் பவுடர் இணைந்தளிக்கும் கூந்தல் பராமரிப்புப் பக்கங்கள்**

இந்தக் கால பெண்மணிகள் சுடிதார், அல்லது ஜாக்கெட் தைக்கும் போது பின் கழுத்து இறக்கமாக வைக்கிறார்கள். அவர்கள் கழுத்துப் பகுதியை நன்றாகப் பராமரித்து நல்ல நிறத்துடன் வைத்துக் கொண்டால் இன்னும் அழகாக இருக்கும். இதற்குத் தினமும் காலையில் குளிப்பதற்கு முன் எலுமிச்சம்பழச் சாறுடன் கடலை மாவு கலந்து கழுத்துப் பகுதியில் தேய்த்து விட்டு சிறிது நேரம் ஊற வைத்துப் பின் நன்றாக மசாஜ் கொடுத்து சுத்தம் செய்யலாம். மேலும் சிலருக்குக் கழுத்தில் செயின் போடுவ தால் தங்கத்தினால் அலர்ஜி ஏற்பட்டு, கழுத்துப் பகுதி சொரசொரப்பாக மாற வாய்ப்புண்டு. இதற்குக் கூட மேற் கூறிய கலவையை உபயோகப்படுத்துவது நல்ல பலன் தரும். கழுத்து மிகவும் கறுப்பாக இருப்பின், பார்லருக்குச் சென்று 'நெக் ப்ளீச்' இரண்டு மூன்று முறை செய்வதால் நல்ல பலன் தரும்.

மிகவும் உடம்பு குண்டாக இருப்பதால் கூட கழுத்துப் பகுதி சதை அதிகமாகி, இதனால் கூட எந்த வகை உடை அணிந்தாலும், எடுபடாமல் போகிறது. நல்ல உடற் பயிற்சி, உணவு (தேவையான அளவு) நல்ல பழக்க வழக்கங்கள், சுகாதாரம், இவற்றைப் பின்பற்றினால், மெல்லிய இடை உள்ள அழகான தோற்றம் மற்றும் அல்ல, மயில் கழுத்தையும் மற்றவர்களைக் கவரும் வண்ணம் நீங்கள் பெறலாம்!

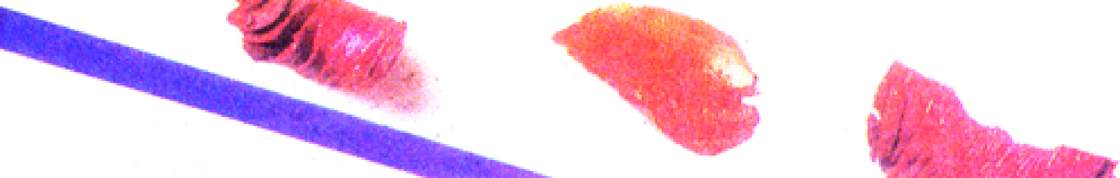
*? விட்டிலேயே புருவம் அழகு செய்து கொள்ள முடியுமா? த்ரெடிங் முறை இல்லாமல் வேறு ஒரு முறையில் அழகு செய்து கொள்ள முடியும்; அதற்கு ஏதோ ஒரு கருவி வாங்கினால் அதை புருவத்தில் நாம் வைத்தால் நாம் எந்த ஷேப்பில் வேண்டுமானாலும் அழகு பண்ண முடியும் என என் தோழிகள் கூறுகிறார்கள். அது உண்மையா? டோப்பா போல் இப்போது ரெடிமேட் கொண்டை விதவிதமாக வந்துவிட்டது அதை தலையில் எப்படிப் பொருத்த வேண்டும், அலங்கார கொண்டை எங்கு கிடைக்கும் என்பதைக் குறிப்பிடவும்.*

*ஒரு வாசகி.*

நீங்கள் பார்லருக்குச் சென்று கருவி மூலம் சிகிச்சை எடுத்தால் புருவத்தை அழகுபடுத்த முடியும் என்பது உண்மை தான். இந்த முறைக்குப் பெயர் pigment implanting என்பதாகும். மேலும் மிகவும் மெலியதாக உள்ள புருவத்தை இந்தச் சிகிச்சை மூலம் அடர்த்தியானதாகக் கூட மாற்ற முடியும். கடையில் வாங்கும் அலங்கார கொண்டையை பொருத்துவது எப்படி எனில், முதலில் முடியை மேலே தூக்கி 'போனி டெய்ல்' போடவும். பிறகு முடியை ஒரு சிறு சாதாரண



**அம்மா இத்தனை வருடங்களாக மறைத்து வைத்திருந்த ரகசியம்**



கொண்டை
யாக சுற்றி கொண்டை
ஊசி போடவும். இந்தக்
கொண்டைக்கு மேல் நீங்கள் வாங்கிய
ரெடிமேட் கொண்டையைப் பொருத்தி
கொண்டை ஊசி, ஹேர்பின் போடவும்.

**என் பெண்ணுக்கு வயது ஐந்தாகிறது. அவள் கழுத்து கறுப்பாகவும், கை, கால், விரல் முட்டிகள் சொரசொரப்பாகவும் உள்ளது. கஸ்தூரி மஞ்சள் பூசிக் குளிக்க வைக்கிறேன். இதற்கு நீங்கள் ஏதாவது வைத்தியம் கூறுங்கள்.**

**யாமினி இளங்கோவன், சென்னை - 82.**



ஐந்து வயதுப் பெண் என்பதால் பார்லர் போவதெல்லாம் உசிதமல்ல. நீங்கள் வீட்டிலேயே விளக்கெண்ணெயை கை, கால், விரல் முட்டிகளில் நன்றாக தேய்த்துவிட்டு 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துவிட்டு பிறகு குளிப்பாட்டினால், இந்த சொரசொரப்பு மாற வாய்ப்புண்டு.

**பியூட்டி பார்லரில் மட்டும் முகத்தை அலங்கரித்தால் அழகாக இருக்கிறது. ஆனால் நான் வீட்டில் பான்கேக் கொண்டு முகத்தை அழகு செய்த போது கலர் வேறு விதமாக இருக்கிறது. அதற்கு என்ன காரணம் என்பதையும் பான்கேக் எப்படி யூஸ் பண்ண வேண்டும் என்றும் சொல்லவும். கறுப்பாக இருப்பவர்களுக்கு என்ன நம்பர் வாங்க வேண்டும்? சிவப்பாக இருந்தால் மற்றும் மாநிறமாக இருந்தால் என்ன நம்பர் வாங்க வேண்டும் என்பதைச் சொல்லவும்.**

**ஒரு வாசகி.**

நீங்கள் என்னதான் பான்கேக் வைத்து வீட்டிலேயே அழகு செய்து கொண்டாலும், டெக்னிக்கலாக விஷயம் தெரியாததால், நீங்கள் விரும்பும் கலர் முகத்திற்குக் கிடைக்காது. முதலில் பான்கேக் உபயோகப்படுத்தும் முன் உங்கள் சருமம் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்பதைக் கண்டறிந்த பின்னரே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மிகவும் வறண்ட சருமமாக இருந்தால், பான் கேக் சரியானபடி போடாவிடில், மிகவும் திட்டு திட்டாக மேக்-அப் அசிங்கமாக தெரியும். சருமத்தின் வகையைக் கண்டறிந்த பின்னரே எந்த கலர் பான்கேக் வாங்க வேண்டும் என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும்.

**நான் கடந்த மூன்று மாதமாக முகத்திற்கு ஹேர் ரிமூவர் பயன்**

## முகம் பளபளக்க வைக்கும் கலவை!

**— தயாரிக்கும் விதம்**

**படுத்துகிறேன். அலர்ஜி ஏதும் ஏற்படவில்லை. புருவத்திற்கும் இதையே பயன்படுத்துகிறேன். இதனால் ஏதேனும் விளைவுகள் ஏற்படுமா? மேலும் முகத்திற்கு எலுமிச்சை பழச்சாறு பூசுவ தால் என்ன நன்மை? என்ன கெடுதல்?**

**கே. சுமிதா, திருப்பத்தூர்.**

ஹேர் ரிமூவர் கொண்டு புருவத்தை அழகு படுத்துதல் சரியான முறை அல்ல. மேலும் இதைப் உப யோகப்படுத்துவதால், மீண்டும் வளரும் முடி அடர்த்தியாக வரும் வாய்ப் புண்டு.

மேலும் எலுமிச்சைபழச் சாறு முகத் திற்கு உபயோகப்படுத்துதல் நல்லதுதான். இது சிறந்த ப்ளீச்சிங் ஏஜெண்ட் ஆகும். ஆனால் வெறும் எலுமிச்சம்பழ சாறு சில ருக்கு ஒத்துக்காத பட்சத்தில், எலுமிச்சம்பழ சாறுடன் கடலைமாவு கலந்து முகத்திற்குத் தேய்க்கலாம்.

**எனது தலைமுடி நீண்டு வளர்ந்து உள்ளது (சுமா ராக). கடந்த இரு மாதங்களாக, முதலில் இரண் டாக தோன்றிய நரைமுடி, இப்பொழுது அதிக மாகிவிட்டது. எப்படித் தடுப்பது?**

**எஸ். கவிதா, திருச்சி.**

நரை முடியைத் தடுக்க இயற்கை வைத்தியம் என்ன செய்யலாமென்றால், கருவேப்பிலை யை வெறும் வயிற்றில் பச்சையாக உண்ண லாம். இது ஓரளவு பயன் தரும். நீங்கள் தின மும் தடவும் தேங்காய் எண்ணெயில், மரு தாணி இலையை அரைத்துக் கலந்து உப யோகப்படுத்தலாம். இல்லாவிடில், நீங்கள் பார்லருக்குச் சென்று henna colouring சிகிச் சை செய்து கொண்டால், ஓரளவு நன்மை பயக்கும்.

**ஹேர்டை போடுவதனால் முடி கொட்டுமா? 10 (அ) 15 நாட்களுக்குப் பிறகு முடி செம் பட்டை ஆகி அசிங்கமாகி விடுகிறது. என்ன டை போட்டால் நல்லது. எத்தனை நாளைக்கு ஒரு முறை டை போட வேண்டும்.**

**வி. பவானி, நெய்வேலி - 1.**

நல்ல வகை ஹேர்டை போடாததால், மேலும் குறிப்பிட்ட வகை டை சருமத்திற்கு ஒத்துப் போகாததால்கூட முடி கொட்ட வாய்ப்புண்டு. டை பொதுவாகவே 60 நாட்க ளுக்கு ஒரு முறை போட வேண்டும். மிகவும் குறைந்த இடைவெளியில் அடிக்கடி போடு வது கூட சிலருக்கு முடி உதிரும் பிரச்னை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு.

**முகம் பளபளப்பாக இருப்பதற்கு பால் ஏடு, ஆரஞ்சு (அ) எலுமிச்சை பழத் தோல், பாசிப் பருப்புப் பொடி, கடலை மாவு, முல்தானி மெட்டி ஆகியவற்றைக் கலந்து தேய்த்தால் கருப் பாக இருப்பவர்கள் கூட கொஞ்சம் கலர் கொடுப்பார்கள் என்று கேள்விப்பட்டேன். ஆனால் அது கலப்பதற்குச் சரியான விகிதம் தெரியவில்லை. உடனுக்குடன் கலக்க வேண்டுமா, மொத்தமாகக் கலக்க வேண்டுமா?**

**டி.எஸ். சங்கர் வேணி, சென்னை - 41.**

நீங்கள் கூறிய கலவை, சருமத்திற்கு நல்லது தான். ஆனால் மிகவும் வறண்ட சருமமுள்ள வர்கள் கடலை மாவு அல்லது முல்தானி மட்டியை உபயோகிப்பது நல்லது. இரண் டையும் சேர்த்து உபயோகிப்பது அவ்வளவு உசிதமல்ல. மற்றபடி நீங்கள் எழுதிய கலவை படி, கடலை மாவு (அ) முல் தாணிமட்டி 1 ஸ்பூன், பால் ஏடு சிறிதளவு (¼ ஸ்பூன்), பாசிப்பருப்புப் பொடி ¼ ஸ்பூன், ஆரஞ்சு (அ) எலுமிச்சம்பழத் தோல் 5 கிராம் அளவு கலந்து அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிப்பது நன்மை பயக்கும்.

**காஸ்மெடிக் பயில அடிப்படை கல்வி தகுதி (குவாலிபிகேஷன்) என்ன? என் தோழி பியூட்டி பார்லர் கோர்ஸ் படிக்கத் தேவையான தகுதி +2 என்கிறாள். உங்கள் பதில் என்ன?**

ப்யூட்டி பார்லர் படிக்கத் தேவையான தகுதி யை நிர்ணயிப்பது நீங்கள் எங்கே படிக்கிறீர் களோ, அந்த நிலையத்தைப் பொருத்தது. பொதுவாக, நிறைய பேர் ஆங்கிலம் தெரியா விடில், இந்தக் கலையைப் படிக்க முடியாது என்று நினைக்கிறார்கள். அப்படியல்ல. இந்தக் கலையைப் படிக்க தமிழ் எழுதப் படிக்கத் தெரிந்திருந்தால் போதும். மேலும், அழகுக் கலை என்பது நம் கை வேலைத் திறமையைப் பொறுத்தது. பொதுவாகவே நல்ல கை வேலையும், கற்பனைத் திறனும் இருந்து தேர்ந்தெடுத்த நிலையங்களில், அதாவது எங்கே செயல் முறை விளக்கங்கள் அதிகம் தருகிறார்களோ, அங்கே படித்தால் இந்தக் கலையை கற்பது எளிதுதான்.

---

**ஒரு கப் நீரில், ஒரு நாரத்தங்காயை நறுக்கி ஒரு மூடி பிழிந்து, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து ஒரு சிட்டிகை உப்பும் போட்டுக் கலக்கிப் பருகிப் பாருங்கள். தேவா மிர்தம் போல் இருக்கும். புதியதாகச் சாப்பிடுபவர்கள் என்ன ஜூஸ் எனப் புரியாமல் ரசித்துப் பருகுவார்கள்.**

**- ஆர். பாலா**



# T.S.S. NIDHI LTD.

ESTD 1973

**THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED**

Regd. Off.: 230, R.K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. ☎ 4942303 / 4943365

**BRANCHES :**

**THIRUVANMIYUR** : 112, Thiruvalluvar Salai, Kamaraj Nagar, Madras - 41. ☎ 410058
**TONDIARPET** : 667, T.H. Road, Madras - 81. ☎5950472
**SAIDAPET** : 11, Jones Road, Madras - 15. ☎ 4851468

## FIXED DEPOSIT SCHEME

| Period (Months) | 12 | 24 | 36 | 60 |
|---|---|---|---|---|
| Rate of Int. P.A. | 17% | 18% | 19% | 20% |

## KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME

(Re-Investment Plan) For Deposit of Rs.1,000/-

| Period (Months) | 12 | 24 | 36 | 45 | 67 |
|---|---|---|---|---|---|
| Maturity Value Rs. | 1190 | 1425 | 1760 | 2025 | 3025 |

## SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME

Minimum Deposit Rs. 10,000/-

Period - 12 months

Interest payable monthly **19.5%**

Interest payable annually **21%**

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, REGD. EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS)

## T.S.S. SPECIAL DEPOSIT SCHEME

For Deposit of Rs.10,000/-

| Period (Months) | Maturity Value |
|---|---|
| 120 | Rs.66,000 |
| 180 | Rs.1,82,000 |

## RECURRING DEPOSIT SCHEME

MONTHLY DEPOSIT Rs. 100/-

| Period in Months | 12 | 24 | 36 | 48 | 60 | 72 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Maturity Value | 1310 | 2850 | 4650 | 6710 | 9050 | 11,580 |

## SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9% P.A.

## BUSINESS HOURS

| | Week Days | | Sunday | Holiday |
|---|---|---|---|---|
| Regd Office Mylapore | 9.00 to 12.30 | 2.00 to 4.30 | 9.00 to 12.30 | Friday |
| Branch Offices | 9.00 to 12.30 | 2.00 to 4.30 | 9.00 to 12.30 | Tuesday |

## HIGHLIGHTS

- Recognised as a **NIDHI COMPANY** by Central Government of India.
- **Company is in 22nd year of service.**
- Transaction with members only (Rupees two only for membership)
- Premature repayment facility as per terms and conditions.
- Monthly Interest Warrants would be despatched in advance for the year of Deposits.

## LOANS

★ A) Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs.300/- per gms. (Rs.2400/- per 8 gms.)

- ★ No Ceiling
- ★ No Charges
- ★ No Interest Tax
- ★ Recurring Deposit not required
- ★ **Your Jewels are insured at our cost.**

B) Property Mortgage Loans granted on RD basis within Madras city limits.

**P.S. SAMBASIVAM**
Secretary

**G. KUMARAVELU**
Vice-President

**K.R.V. RAMANI**
President

**"அவளை எதிர்க்க அங்கங்கே வீசப்பட்ட அம்புகள் அவளின் பெருந்தன்மை எனும் கர்ண குண்டலம் போன்ற குண இயல்புக் கவசத்தில் பட்டு முனை முறிந்து போயின...."**

# கர்ண குண்டலமாய்ப் பெருந்தன்மை....

என் அம்மாவின் தோழி - பக்கத்து வீட்டுக்கு வந்த புது மருமகள். பெயர் மீனா. இடம் : தஞ்சை. அழகும், நல்ல குணமும் கொண்ட பெண்மணி அவள். வரதட்சணையில் ரூ. 7000/- குறைவை நிவர்த்தி செய்வதற்குள் தந்தை இறக்க நேரிட மீனா கொடுமைகளுக்குள்ளானாள்.

கணவன் அன்பாயிருந்தும் இரண்டு மணமான நாத்தனார்கள், மாமியார் சேர்ந்த கூட்டுக் குடும்பம் மீனாவை 'நார் நாராய்'க் கிழித்தது.

வேலைக்காரி கூட, பார்க்க மறுத்து ஆத்திரமடையும் வேலைகளை ஏவும் கீழ்த்தரம் என ஆரம்பித்து சித்திரவதைகள் தொடர்ந்தன.

மூன்று ஆண்டுகளாகக் குழந்தை பெறாத அவளுள் வளர்ந்தது. தன் கணவரின் முன்னேற்றத்தில் அக்கறை கொண்டு அவள் ஊக்குவித்ததும், அவரின் தொழில் அனுபவமும் சேர்ந்து சென்னையில் ஒரு நல்ல உத்தியோகத்துக்கு வழிவகுத்தது.

பெரிய ஃபாக்டரி. சம்பளம் மிகக் கூடுதலாக இருக்கவே மீனாவை அழைத்துக் கொண்டு அவள் கணவன் சென்னைக்குப் பயணமானார்.

வாகவின் சம்பளத்தைப் பெரிதும் சார்ந்திருந்த குடும்பத்தை, பழிவாங்கும் எண்ணமே இல்லாது முன்னை விடக் கூடுதலாக பணம் அனுப்ப கணவரிடம் பேசி ஏற்பாடு செய்தாள்.

அக் குடும்பத்தின் 'நல்லது கெட்டது' எல்லாமே மீனா அவ்வப்போது வந்து அக் கறையோடு சிறப்பாக செய்து திரும்பினாள்.

'மலடி' எனும் பட்டம் சூட்டி அந்தக் கூட்டம் பரிகசித்த போதும் மீனா மனமுடைந்து விடவில்லை.

என் தாயிடம் மனம் விட்டுப் பேசும் போது மீனா சொல்லும் தனக்குப் பிடித்த பாண்டிச்சேரி ஆசிரம ஸ்ரீ அன்னையின் அருளுரைகள் இதோ :

'நீ ஏதாவது பேசுவதற்கு முன், சொற்கள் உன் வாயை விட்டு வெளிவருவதற்கு முன், உன்னுடைய சொற்களைக் கட்டுப்படுத்திச் சரியாக உபயோகிப்பதற்காகச் சொல்ப நேரம் ஒருமுனைப்படு; மிகவும் இன்றியமையாதவைகளை மட்டுமே பேசு.

உனது மகத்தான கண்டு பிடிப்புப் பாதையில் நீ முன்னேறுவதற்கு இடைஞ்சலாக இருக்கக் கூடியவற்றைப் பேசாதே.'

பொறுமை என்ற பெயரில் அளவுக்கு அதிகமாக குட்டக் குட்ட குனியும் ஒரு சாதாரணப் பெண் போலவோ அல்லது என்றாவது ஒருநாள் குமுறி வெடிக்கும் சினிமாக் கதாநாயகி போன்றோ இராது மீனா வித்யாசப்பட்டாள்.

சகிப்புத் தன்மையின் சதவீதம் அதிகமாகி பெருந்தன்மை எனும் பெருங் குணம்

அவள் சீட்டு கட்டி சேர்த்த பணத்தின் மூலம் ஒரு ஏஜன்ஸி ஆரம்பிக்க கணவரும் உற்சாகமாக ஒப்புக் கொண்டார். பணம் புரள ஆரம்பித்தது. நல்ல நேரத்தின் பயனாக மீனாவுக்குத் தாய்மை பாக்கியமும் மணமாகி ஆறாண்டுக்குப் பின் கிடைத்து ஆனந்தப்படுத்தியது; ஆண் குழந்தைக்குத் தாயானாள். தன் குழந்தையை விட நாத்தனாரின் குழந்தைகள் மேல் அவள் காட்டிய பரிவும், பாசமும் அவர்களையே நாண வைத்தது.

ஒரு சமயம் குளியலறையில் வழுக்கி விழுந்த மாமியாரைப் போய் பார்த்து கூடவே இருந்து வைத்தியம் செய்து நலமான பின் சென்னை திரும்பினாள். தன் மகள்கள் கூட இப்படி பாசமும், பரிவும் காட்டியதில்லை என மீனாவின் மாமியார் அக மகிழ்ந்து போனார். திடீரென விபத்தில் இறந்துவிட்ட ஒரு நாத்தனாரின் மகள் கல்யாணத்தை ஊரே வியக்கும் வண்ணம் நடத்திய பாங்கு சிறப்பானது.

அவளை எதிர்க்க அங்கங்கே வீசப்பட்ட அம்புகள் முனை முறிந்து போயின. அவளோடு இயல்பாயிருந்த கர்ண குண்டலம்

போன்ற குணநலக் கவசம் : பெருந்தன்மை. மிகத் தெளிவான கருத்துக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டு பெருந்தன்மையோடு செயல்பட்ட அப்பெண்மணி போற்றுதலுக் குரியவர்.

— எஸ். மாலதி, மூசிறி.

பிரசுரத்திற்கு.....

## திருமணத்திற்கு 48 நாட்களே இருக்கும்போது....

பெருந்தன்மை - இந்தத் தலைப்பைப் பார்த்ததுமே என் நினைவில் நின்றவர் என் மாமியார்தான்.

ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, தந்தை இல்லாத எனக்குத் தெரிந்த உறவினர் மூலம் என் திருமணம் நிச்சயமானது. வங்கி வேலை பார்க்கும் சிறுவயது வரன் என்பதால் எங்கள் வீட்டில் அனைவருக்கும் மிக்க சந்தோஷம். வரதட்சிணை, சீர் செனத்தி எதுவும் என் புகுந்த வீட்டில் கேட்கவில்லை. இப்படி ஒரு நல்ல சம்பந்தம் அமைந்ததால் அனைவரும் ஆனந்தத்தில் இருந்தோம். தை மாதம் முகூர்த்த தேதியும் குறிக்கப்பட்டு சத்திரம், சமையற்காரர், நாதஸ்வரம் எல்லாவற்றிற்கும் முன்பணம் கொடுத்தாகி விட்டது.

நானும், என் தாத்தாவும் அமர்ந்து எத்தனை அழைப்பிதழ்கள் அடிக்கலாம், எப்படி செலவுகளை சமாளிக்கலாம் என்று திட்டம் தீட்டிக் கொண்டிருந்த போது இடியென இறங்கியது என் மாமனார் அவர்கள் இறந்து விட்ட செய்தி.

என் மாமனார் ஒரு புரோகிதர். மாமியார் மிகவும் மடி, ஆசாரம் பார்க்கும் பழங்காலப் பழக்க வழக்கங்களில் ஊறிய ஒரு பெண்மணி. இந்நிலையில் திருமணத்திற்கு 48 நாட்களே பாக்கியிருந்ததால் திருமணம் நடக்குமா, அப்படியே நடந்தாலும் குறித்த தேதியில் நடக்குமா என்பது கேள்விக் குறியாகி விட்டது. அந்நிலையில் என் மாமியார் காட்டிய பெருந்தன்மைதான் என்னை இக் கட்டுரையை எழுதத் தூண்டியது. தன் கணவன் இறந்து கிடந்த அந்த நிலையிலும் தன் அண்ணன் மூலம், "எதற்கும் கலங்க வேண்டாம்; திருமணம் நல்லபடியாக நடக்கும்" என்று நல்ல செய்தி சொல்லி அனுப்பினார். என் மாமனார் காரியம் முடிந்தவுடன் பெரியவர்களைக் கலந்து 45 நாட்களில் ஒரு பரிகாரம் செய்துவிட்டு திருமணத்தை நடத்தி விடலாம் என்றும் எங்களுக்குச் செய்தி சொல்லி அனுப்பினார். பரிகாரம் செய்த மறுநாள் எங்கள் வீட்டில் ஜானவாசம்.

கல்யாணத்திற்கு 4 நாட்களே இருந்த போது, என் மாமியாரின் அண்ணன் அவர்கள் பெரிய விபத்தில் சிக்கிக் கொண்டார். அவர் பிழைத்து நல்லபடியாக திருமணம் நடக்க வேண்டுமே என்று ஊரிலுள்ள கோயில்களுக்கெல்லாம் நேர்ந்து கொண்ட என் மாமியாரின் பெருந்தன்மைக்கு எதுவுமே ஈடாகாது.

இன்று இரண்டு குழந்தைகளுடன் சீரும் சிறப்புமாக நான் வாழ்வதற்கு என் மாமியாரின் பெருந்தன்மையே காரணம் என்றால் அது மிகையில்லை.

— அனுராதா வாசுதேவன், திருச்சி.

இந்த மாதம் பரிசுக் கட்டுரைக்கு

**மீராவின்**

அன்பளிப்பு

ரூ. 1000

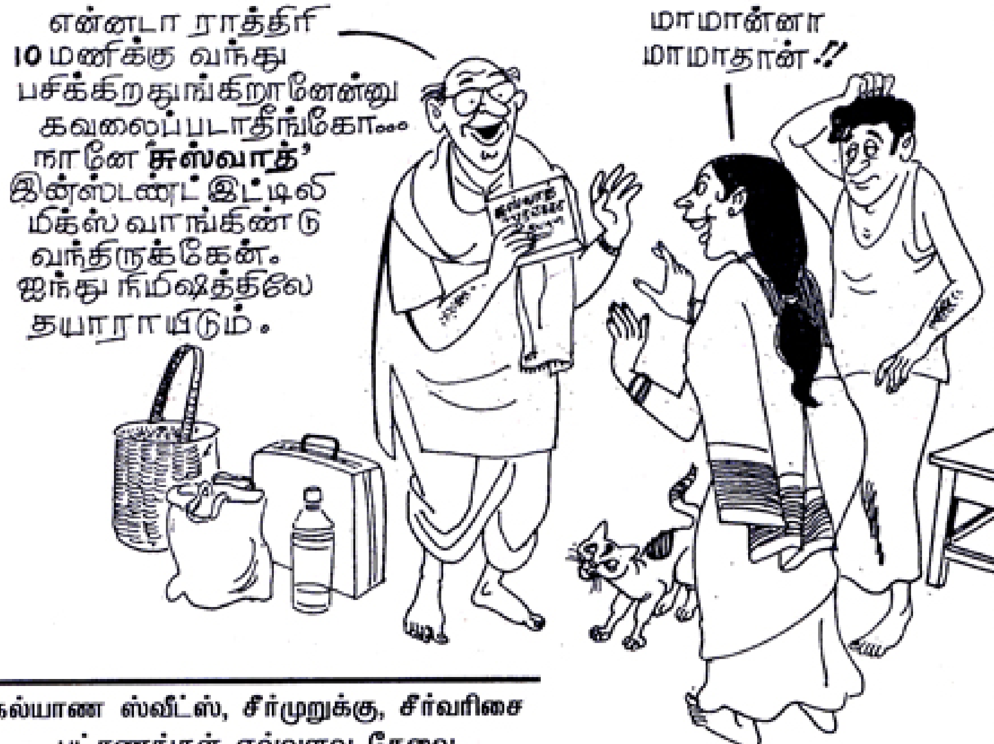
மதிப்புள்ள குக்கர்

அடுத்த மாதம் போட்டிக் கட்டுரை....

பொருள் :

**அழகைக் கண்டேனே!**

கடைசி தேதி : 15.6.95




கல்யாண ஸ்வீட்ஸ், சீர்முறுக்கு, சீர்வரிசை
பட்சணங்கள் எவ்வளவு தேவை
ஆனாலும் அர்ஜெண்ட் ஆர்டர் பேரில்
தயார் செய்து தருகிறோம்.

- சுத்தமான நெய்யில் தயாராகும் ஸ்வீட் வகைகள்
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட, கொலஸ்ட்ரால் தொல்லை இல்லாத தாவர எண்ணெயில் தயாராகும் கார வகைகள்
- அதிகப்படியான எண்ணெய் அகற்றப்படுவதால் நீண்டநாள் கெடாமல் இருக்கும் தென்னிந்திய பட்சணங்கள் (Free of Oil)
- Instant இட்லி மிக்ஸ், தோசை மிக்ஸ், அடை மிக்ஸ், வடை மிக்ஸ், புளியோதரை மிக்ஸ் etc.

**OUR SPECIALITIES :**

- புழுங்கலரிசி கைமுறுக்கு, தட்டை, சீடை மிக்ஸர் (Free of Oil) etc.
- மைசூர் பாகு, போளி, லட்டு, கோதுமை அல்வா, etc.

**SUSWAAD**

**The Delicious Home made Sweets and Savouries**
1/2, Venkatraman Street,
(Near Kasi Arcade, Pondy Bazaar),
T. Nagar, Madras - 17.
Ph : 8282324 P.P.

*Also Available at :*
C/0. Unique Electronics
160, Royapettah High Road,
Mylapore, Madras - 4.
Ph : 4992190
131, Mudichur Road,
Thambaram West,
Ph : 403267

**EXPORT ORDERS & ENQUIRIES FOR TECH. KNOWHOW SOLICITED**

# மனதிற்கு அமைதி தரும் வெட்டவெளி தியானம்



இன்றைய பரபரப்பான பெண்களுக்கு மனதிற்கு சாந்தியும், அமைதியும் தேவையாக இருக்கிறது. அதனால்தான் இப்போது ஆன்மீகம், யோகா, தியானம் பற்றியெல்லாம் பெண்கள் அறிவுபூர்வமாகத் தெரிந்து கொண்டு அவற்றை ஆராதிக்கத் தொடங்கி இருக்கிறார்கள்.

தியானத்தில் மிக எளிமையான 'வெட்டவெளி தியானம்' பற்றி புதுவையிலுள்ள ஸ்ரீ ஓங்காரனந்தா சுவாமிகள் நிறைய சொல்லி இருக்கிறார். பெரிய அளவில் குருவோ, பயிற்சியோ இல்லாமலே இவற்றைப் பயின்று மனமும், உடலும் அமைதியாக வாழலாம் என்கிறார் இவர். இன்று நாம் வீட்டினுள், குளிர்சாதன அறையினுள் வாழ்க்கையை முடக்கிக் கொண்டு விட்டதால் நிறைய மன, உடல் வியாதிகள். இயற்கையால் உருவான இந்தத் தேகம் அந்த இயற்கையோடு நேரடித் தொடர்பினை அதிகமாக வைத்துக் கொள்ளும் போது தன்னைத் தானே சரி செய்து கொள்கிறது; நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகிறது என்கிறார் ஸ்வாமிகள். வெட்டவெளியில் வாழும் மீதி அத்தனை ஜீவராசிகளுக்கும் எந்த டாக்டர் இருக்கிறார்? நாம் இன்றைய நிலையில் அப்படி வெட்டவெளியில் வாழ முடியாதுதான். ஆனால் அதனை ஒரு பயிற்சியாக மேற்கொண்டால் அற்புதமான பலன்களைப் பெறலாம் என்கிறார் இவர். அதிகாலையில் எழுந்து வெட்டவெளியில் ஆகாயத்தைப் பார்த்துக் கொண்டு குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் அமர்ந்திருக்க வேண்டும்; அல்லது படுத்துக் கிடக்கலாம். அந்த வேளையில் இயற்கையில் எத்தனையோ சிறப்பான அம்சங்கள் இருக்கும். காற்றில் ஓஸோன் படிவம் இறங்கி இருக்கும். மனம் ஒன்றுபடும். அமைதி ஏற்படும். பருமனான தேகம் தக்கையாகும். பரபரப்பு அடங்கி மனிதன் சரியாகக் கடமையாற்றத் தேவையான சக்தியைப் பெறுகிறான்.

இப்படி வெட்டவெளி தியானத்தைப் பற்றி இன்னும் நிறைய நன்மைகளைச் சொல்கிறார் ஓங்காரானந்தா ஸ்வாமிகள்.

மங்கையருக்கு :

வெட்டவெளி தியானத்தினால் குறிப்பாகப் பெண்களுக்குப் பயனுண்டா என்ற வினா எழலாம். பெண்களுக்கு மூன்று இடங்களில் உபாதைகள் வரும். ஒன்று இடுப்பு. இடுப்பு வலிக்கிறது, வலிக்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். இரண்டாவது நெஞ்சு. நெஞ்சு படபடவென்று அடிக்கிறது என்பார்கள். மூன்றாவது தலை. தலைசுற்றல், மயக்கம், குழப்பம் போன்றவைகளெல்லாம் இருந்து கொண்டிருக்கும். இந்த உபாதைகளெல்லாம் ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகம் உண்டு. துணை வியாதியாக மூட்டு வலி ஏற்படும். இதற்கு வெட்டவெளி தியானப் பயிற்சி நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். வாழ்க்கையில் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு அங்க அசைவுகள் அதிகம். பேசும்பொழுது கூட தலையை ஆட்டிக் கொண்டு பேசுவார்கள். நடக்கும் பொழுது இடுப்பு ஆடும். இயல்பாகவே அங்க அசைவுகள் அதிகமாக இருப்பதனால் நாட்டியம் பெண்களுக்கு உகந்ததென்று அவர்களுக்கு அளித்தார்கள். இவர்கள் நீர், நெருப்பு ஆகிய இரண்டுடனும் அதிகமாகப் பழகுகிறார்கள்.

பெண்கள் விடியற்காலை நாலேகால் மணியிலிருந்து ஐந்தரை மணி வரை குளித்துவிட்டு வெட்டவெளியில் நின்று ஆகாயத்தைப் பார்த்து அமைதியாக இருக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். அல்லது உட்கார்ந்திருக்கலாம். வலியுள்ள இடத்தில் சுத்த விபூதியைப் பூசி விடியற்காலையில் வெட்ட வெளியில் ஓஸோன் படும் வகையில் இருந்து பழகினால் நோய்கள் குறையும்.

இந்த வெட்டவெளி பயிற்சியினால் இன்னொரு முக்கிய பயனும் உண்டு. கர்ப்பிணிகள் பத்து மாதமும் இந்த அமுத கால வெட்டவெளிப் பயிற்சி செய்தால் குழந்தை எளிதாக ஜனனமாகும். இது சத்தியமானது. சாத்தியமானது.

இப்படிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் தெளிவான, முழுமையான, ஆரோக்கியமான மனத்தோடு இருக்கும் என்கிறார் ஓங்காரானந்தா ஸ்வாமிகள்.

இதைப் பற்றி மேற்கொண்டு அறிய விரும்பினால் ஓங்கார ஆஸ்ரமம், 50, காமாட்சி அம்மன் கோயில் தெரு, பாண்டிச் சேரி - 605 001 என்ற முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

- லீனா

# சொல்ல விரும்புகிறோம்!

- வேலூரில் நடந்த 'அறிவொளிக் கலை விழா'வுக்குப் பார்வையாளர்களாக வந்திருந்தேன். நாம் கலந்து கொள்ள முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் அங்கு நடந்த விழாவினைக் கண்டதும் பறந்துவிட்டது. அறிவொளி இயக்கப் பெண்களிடம்தான் எத்தனை திறமை! பேச்சுப் போட்டி, நாடகப் போட்டி, நாட்டுப் புறப்பாடல்கள் கோலப்போட்டி இப்படி ஒவ்வொன்றிலும் அவர்கள் திறமை வெளிப்பட்டது. இம்மாதிரி பெண்களின் திறமைகளை வெளிக்கொணர்ந்த பெருமை மங்கையர் மலரையே சாரும். எனது பாராட்டுக்கள்.

வேலூர் - 9. சியாமளா ராமஸ்வாமி.

- என் குழந்தையின் குறும்புத்தனத்தால் இன்று நான் குழந்தையை அடித்துவிட்டு பின்பு மனம் வெதும்பியிருந்தேன். மங்கையர் மலரில் ஆசிரியரின் முதல் பக்கக் கட்டுரையைப் படித்த பிறகு, "இனி எப்போதுமே குழந்தைகளை அடிக்க மாட்டேன்" என்று மனதுக்குள் உறுதி எடுத்துள்ளேன்.

நாகணம்பட்டி. நாகமணி அண்ணாமலை.

- 'கோடையில் கண் பாதுகாப்பு' குறிப்புகள் மிகவும் எளிமையான, தினமும் கடைப்பிடிக்கக் கூடியவை தான். கோடை காலத்துக்கேற்ற கட்டுரை.

சென்னை - 41. வி. ஈஸ்வரி.

- அம்மாவின் பொறுப்பு அதிகமாகிவிட்டதா கலந்துரையாடல் மாதிரியே தாத்தா - அப்பா - மகன் என்ற உறவு முறையிலும் ஒரு கலந்துரையாடலை ஏற்படுத்தி மங்கையர் மலர் - ஆண் வாசகர்களின் ஏக்கப் பெருமூச்சையும் நிறைவேற்றி வைக்க வேண்டுமென கேட்டுக் கொள்கிறேன்!

சென்னை - 39. டி.ஜி. நாராயணராவ்.

- 'சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்' குழந்தைகள் அனுபவிக்கும் கொடுமைகள் ஒவ்வொரு தாயும் படித்துப் பார்க்க வேண்டிய பகுதி. அதிலும் "நம்மைச் சுற்றியுள்ள உறவினர்களால் இன்பமோ துன்பமோ அனுபவிக்கிறோம். அது இறைவன் கொடுத்த வரம். ஆனால் நம் கையில் நிச்சயமாக இருக்கின்ற ஒன்று குழந்தைகளின் அன்பு" என்ற வரிகள் மிகவும் சிறப்பானவை.

சென்னை - 96. கமலா தெய்வசிகாமணி.

- 'இன்னொரு பெண்ணிடம்...' என்ற தலைப்பே 'ஒரு பெண் இன்னொரு பெண்ணிடம்' என்றுதான் பொருள் தந்தது. எனவே போட்டியில் நான் கலந்து கொள்ள முடியவில்லை. இருந்தாலும் மயிலாடுதுறை ஆண் வாசகர் தான் பார்த்த இன்னொரு பெண்மணியின் வீட்டுச் சுத்தத்தைப் பற்றிச் சொல்லி நிறைவு செய்துவிட்டார். பாராட்டுக்கள்!

சென்னை - 91. ஜயாறு வாசுதேவன்.

- "உண்மைதான் எஸ். விஜயலட்சுமி அவர்களே! தங்கள் ஆலோசனைக்கு நன்றி. வாங்கும் அவசரம் பாதுகாப்பதில் இல்லைதான். இதோ மூன்று ஃபைல்கள் வாங்கிவர இப்போதே புறப்பட்டுவிட்டேன்."

ஒட்டன்சத்திரம். ரா. தேவகி.

- 'ஐம்பதையும் ரசிக்கலாம்!' என்ற தலைப்பில் கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன் எழுதிய அருமையானதொரு கட்டுரையைப் படித்தேன். நமக்கு ஐம்பது வயது ஆகும்போது பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுக்க வேண்டுமே, பையனுக்கு வேலை வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டுமே, பெற்றோர்களின் நோயைக் குணப்படுத்த வேண்டுமே என்று ஒவ்வொருவரும் நினைக்கும் நேரத்தில் - ஐம்பது வயதில் அலர்ஜி ஏற்படாது, டென்ஷன் குறையும்; தோழமை உணர்வு ஏற்படும் என்றெல்லாம் படிக்கும்போது மனத்திற்கு மிகவும் இதமாக இருக்கிறது!

லால்குடி. ஆர். ஜெஜலெக்ஷ்மி.

- மாதம்தோறும் தொடர்ந்தாற்போல வெளியிட்டு வரும் நவக்கிரக நாயகர்கள்... ஆன்மீகக் கட்டுரை படிக்கும்போதே உள்ளத்தில் பக்தியையும், உடம்பில் ஒரு தெய்வீகத் தன்மையையும் உண்டாக்கி வருகின்றது. இந்தக் கட்டுரைத் தொடரை முடித்தபின் புத்தகமாகத் தாங்கள் வெளியிட வேண்டுமென்று இப்போதே அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

வியாசர் காலனி, சிம்மவாஹினி.

- 'ஒரு நாள் ஆகஸ்ட் 15' கதையைப் படித்தேன். 'பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுத்தல்' என்ற நான்காம் நிலை மிகவும் அரிதானதுதான். ஆனால் அந்த நிலைதான் தம்பதிகளின் நித்திய சுதந்திரத்திற்கு வழி. மாஸோசிஸ்ட் அம்மாவின் மூலமும், எதேச்சாதிகார அப்பாவின் மூலமும், எதிர்த்துப் பிரிந்த தாட்சாயணி மூலமும் இந்த மூன்றுமே தவறு என்பதை உணர்வுபூர்வமாக அறிந்து அந்த நான்காம் நிலைக்குத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்ட பாஸ்கரனின் பாத்திரப் படைப்பு சிறப்பானது.

சென்னை - 15. பிரேமா சேதுநாராயணன்.

# "இறைவன் கொடுத்த வரம்!"

அட்டை வண்ணப்படம் : டி. சி. நாகேஷ்



• ஜோசப் • கண்ணன் • மைதிலி • மஞ்சுளா ரமேஷ்

**மங்கையர் மலர் &**
**அனுபவ் குருப் நிறுவனங்கள்**
**இணைந்து வழங்கிய**
**சந்திப்போம்; சிந்திப்போம்!**

# திருச்சியில்

நம் விழாக்களை நாம் மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் போதுமா? அனைவரும் பார்க்க வேண்டாமா என உற்சாக மாக ஏற்பாடு செய்த நிகழ்ச்சி கலகலப் பாகவே நடந்தது.

ஞாயிற்றுக்கிழமை என்றாலும் ஐந் நூறுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் பார்வை யாளர்களாக வந்திருந்தார்கள். திருச்சி யின் 24 க்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் சங் கங்கள் தங்களில் ஒருவரைக் கேள்வி கேட்பவராகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுக்க அவர்கள் எல்லோரும் முதல் வரிசையில் அமர்ந்திருந்தார்கள்.

அனுபவ் குருப் நிறுவனங்களின் தலைவர் திரு. நடேசன் குத்து விளக் கேற்றி வைக்க விழா இனிதாகத் தொடங்கியது. மகப்பேறு மருத்துவத்தில் புகழ்பெற்றவரும், டிரினிடி மருத்துவ மனையின் நிர்வாக இயக்குநரு மான டாக்டர் சுகந்தி ராஜகோபால், அழகு அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் ராமச்சந்திரன், சித்த மருத்துவர் டாக்டர் கண்ணன், யுனானி மருத்துவர் டாக்டர் அக்பர் கவுஸர், அழகுக்கலை நிபுணர் மைதிலி பாபு ஆகியோர் வாசகிகளின்



• கேள்வி கேட்பவர்கள்....



• நடேசன் • ராமச்சந்திரன் • சுகந்தி ராஜகோபால் • அக்பர் கவுசர்

# சந்தித்தோம்

கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்தார்கள். அனுபவ் குரூப் நிறுவனங்களைப் பற்றிய சரமாரியான கேள்விகளுக்கும் நடேசன் சளைக்காமல் பதிலளித்தார்.

எத்தனையோ டி.வி. நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெற்றிருந்தாலும், 'நம் வீட்டு நிகழ்ச்சி'யான இந்தச் சந்திப்பில் காமிரா படம் பிடித்துக் கொண்டே இருக்க அனைவரையும் ஒருங்கிணைத்து நம் வாசக சகோதரிகளோடு நான் பகிர்ந்து கொண்ட இந்த 'அனுபவம்' ரொம்ப மகிழ்ச்சியாக இருந்தது.

ஒரு வார்த்தை கூட பயனின்றி இல்லாமல், முழுக்க முழுக்க பயனுள்ள நிகழ்ச்சியாக அமைந்தது சந்திப்போம், சிந்திப்போம்! தலைமை உரையில் திரு. நடேசன் கூறியது போல, ''சந்திப்போம், சிந்திப்போம்; செயல்படுவோம்!''

**மஞ்சுளா ரமேஷ்**

இனி.... தொகுப்பு

## உடல்நலம் பேணுவோம்

டாக்டர் சுகந்தி ராஜகோபால் : ''தற்காலத்தில் பிரசவம் என்பது 'பெற்றுப் பிழைப்பது' என்று அஞ்சுமளவு அத்தனை ஆபத்து நிறைந்தது அல்ல. ஆனால் பெண்கள் மருத்துவத் துறைக்கே பெரிய சவாலாக இருப்பது அதிகமான இரத்தப்போக்குதான். 12 வயது சிறுமியோ 50 வயது பெண்மணியோ இத்தகைய அதிகமான இரத்தப் போக்கை அலட்சியப்படுத்தலாகாது. கர்ப்பப்பை இறங்காமல் தடுக்க முறையான உடற்பயிற்சி செய்யலாம். பொதுவாகவே



# நான் எதையுமே லேசுல நம்பமாட்டேன்!...



எந்த விஷயமா இருந்தாலும் தீர விசாரித்து முடிவெடுப்பது என் சுபாவம்.

நான் பத்தாவது வரை படித்திருக்கிறேன். ஆனால் இங்கிலீஷ் அவ்வளவாகத் தெரியாது.

கான்வென்டில் படிக்கும் என் குழந்தைகளுக்குப் பாடம் சொல்லித்தர. அவர்களுடன் சகஜமாக நாலு வார்த்தை இங்கிலீஷில் பேச என்னால் முடிய வில்லையே என்ற மனக்குறை எனக்கு நீண்ட நாட்களாக இருந்து வந்தது.

**விவேகானந்தாவின்** இங்கிலீஷ் கோர்ஸ் பற்றிய விளம்பரங்களைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் தபால் மூலம் இங்கிலீஷ் கற்றுக் கொள்ள முடியுமா என்று எனக்குச் சந்தேகமாக இருந்தது.

போன வருடம் சேலத்திற்குப் போயிருந்த போது என் அக்காவின் மகள் **விவேகானந்தாவின்** பாடங்களை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் படித்துக் கொண்டிருந்ததை கவனித்த நான் பாடங்களை வாங்கிப் புரட்டிப்பார்த்தேன்.

ஒரு டீச்சர், நேரில் பாடம் சொல்லித்தருவது போல், பாடங்கள் எளிதில் புரியும் வகையில் அமைக்கப்பட்டிருப்பதைக் கவனித்தேன்.

ஊர் திரும்பியதும் முதல் வேலையாக நான் **விவேகானந்தாவின்** கரஸ்பான்டன்ஸ் கோர்ஸில் சேர்ந்தேன்.

**நேர்முகப்பயிற்சியும் உண்டு**

**பெண்களுக்குத் தனி வகுப்புகள்**

✆ : 4341216, 4347034, 4341164

மாதா மாதம் அவர்கள் அனுப்பிய பாடங்களைப் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்து ஆறே மாதங்களில் கோர்ஸை கம்ப்ளீட் செய்தேன்.

என்னால் இப்பொழுது தயக்கமில்லாமல் சகஜமாக இங்கிலீஷ் பேச முடிகிறது. அது மட்டுமல்ல

பாடசம்பந்தமாக குழந்தைகள் கேட்கும் சந்தேகங்களுக்கு விளக்கமளிக்க. அவர்கள் ஹோம் ஒர்க் செய்ய உதவ **விவேகானந்தாவின்** பயிற்சி ரொம்ப யூஸ்ஃபுல்லா இருக்கு.

'The Proof of the Pudding is in the eating' என்று இங்கிலீஷில் ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆம். சுவைத்துப்பார்த்தால் தான் உணவின் ருசி தெரியும்.

**- திருமதி உமா லட்சுமி நாராயணன்**

வீட்டிலிருந்தபடியே. ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் நீங்களும் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம்.

இன்றே ஒரு போஸ்ட்கார்டில் **"நான் ஆங்கிலப்பயிற்சி பெற விரும்புகிறேன்"** என்று எழுதி எங்களுக்கு அனுப்புங்கள். பயிற்சி பற்றிய விவரங்களை உடனே உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

**விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்**

தபால்பெட்டி எண் K.L. 4986

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017

பெண்கள் இக்காலத்தில் தங்கள் உடல் எடை, உருவ அமைப்பைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்க ஆரம்பித்துள்ளது நல்ல வரவேற்புக் குரியது" என்றார்.

(கேள்வி கேட்ட வாசகர்கள் ஐந்து டாக் டர்களையும், நடேசனையும் மாறி மாறிக் கேட்டாலும் விஷயத் 'தொகுப்புச் சௌ கரியத்திற்கா'க டாக்டர்கள் வாரியாகப் பிரித்துக் கொடுக்கிறோம்.)

***"குழந்தை பிறந்த நாளிலிருந்து இத் தனை தடுப்பு ஊசிகள், மருந்துகள் தேவையா" ஜெயா வாசன்.***

"இயற்கை நோய்த் தடுப்புகளைவிட இப்படி செலுத்தப்படும் தடுப்பு மருந்துகள் நிச்சயம் பலன் தருகின்றன. எனவே தேவை தான். இத்தகைய முயற்சியால்தான் பெரியம்மை ஒழிக்கப்பட்டுள்ளது. கி.பி. 2000த்திற்குள் போலியோவும் தடுக்கப்பட்டு விடும்."

***"தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந் தைக்கு நன்மை என்பது தெரியும். ஆனால் பால் கொடுக்கும் தாய்க்கும் நன்மை விளைகிறதல்லவா?" - பிரேமா நரசிம்மன்***

"உண்மை. இது தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் காலம் முழுக்க இருக்க வேண்டிய பாசப் பிணைப்பிற்குப் பாலமாய் விளங்குகிறது. குழந்தை பால் குடிக்கக் குடிக்க தாயின் கருப்பை சுருங்கி பழைய நிலைக்கு வரும். உடம்பு ஆரோக்கியம் சீக்கிரம் திரும்பும். மன அமைதி இருக்கிறது. மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படும் வாய்ப்பும் இவர்களுக்குக் குறைவு."

***"மாதவிலக்கு நின்று போகும்போது மன உற்சாகமின்மை, மனச்சோர்வு ஏற் படுகிறதே?" - சாரதா ஸ்ரீனிவாஸன்.***

"பழைய நாட்களில் வயதான பெண்கள் நிம்மதியாக கிருஷ்ணா, ராமா என்று இருப்பார்கள். இப்போதோ நாமே இவற்றை வரவழைத்துக் கொள்கிறோம்."

***"பாட்டியைவிட மகளுக்கு வேலை செய்யும் தெம்பு கம்மியாக இருக்கிறது. மகளைவிட பேத்திக்குக் களைப்பு சீக் கிரமே ஏற்பட்டுவிடுகிறது. நல்ல சத்துள்ள ஆகாரம் தானே உண்கிறோம். இருந்தும் இத்தகைய தெம்புக் குறைவு ஏன்?" - ஜம்பகா ராமகிருஷ்ணன்.***

"தற்காலத்தில் காணப்படும் அதிகபட்ச மான நொறுக்குத் தீனியும், உடற்பயிற்சிக் குறைவுமே இதற்குக் காரணம். தரையில் அமர்ந்து சாப்பிட்டு, அந்த இடத்தைத் துடைப்பது கூட இன்று சில பெண்களுக்குக் கடினமாகிவிட்டது" என்றார்.

***"வாய்ப்புண் சகஜமாக பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இது ஒரு நோயா அல்லது நோயின் அறிகுறியா?" - கோமதி.***

"பற்களின் அமைப்பும், சரியாக உணவு



• அனுபவ் குருப் சேர்மனை வாசக, வாசகியர் கேட்கிறார்கள்....




• சிறந்த கேள்விகள் கேட்டவர்களும்....

செரிக்காவிட்டாலும், பி.காம்ப்ளெக்ஸ் குறை பாட்டினாலும் பெண்களுக்குத் தீராத வாய்ப்புண் ஏற்படுகிறது"

***"தற்போது முப்பத்தைத்துக்குப் பிறகு கர்ப்பப்பை எடுத்து விடுகிறார்களே இது தேவைதானா?" - மகேஸ்வரி***

"கர்ப்பப்பையின் பணியே குழந்தைப் பேறுதான். அப்பணி முடிந்துவிட்ட நிலையில் கருப்பையில் புற்றுநோய் அல்லது கட்டி ஏற்படும் போது அதனை சம்பந்தப்பட்ட பெண்களின் சம்மதத்துடன்தான் மருத்துவர்கள் நீக்குகிறார்கள். கருப்பையும் விரல் போன்ற ஓர் உறுப்பே. விரல் அழுகி விட்டால் அதை உடம்பின் பொருட்டு தியாகம் செய்வதைப் போலத்தான் இதுவும்."

***"பெண் குழந்தைகள் 12 வயதிற்குள் பருவம் அடைந்து விடுகிறார்கள். பத்தாம் வகுப்புப் படிக்கும் ஆண் குழந்தைகள் பெரிய வாலிபர்கள் போல் வளர்ந்து விடுகிறார்களே, இந்த வளர்ச்சி நல்லது தானா?" - காமேஸ்வரி.***

"குடும்பத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளே என்று ஆகிவிட்ட நிலையில், நல்ல போஷாக்கும் கவனிப்பும் உள்ள குழந்தைகளின் வளர்ச்சிதான் இது. இது உண்மையில் கவலைப்பட வேண்டிய விஷயம் அல்ல."



பொதுவாக ஆரோக்கியமான உடல் நிலையிலும் இரவில் படுத்ததும் தூக்கமின்மை ஒரு பிரச்னையாக உள்ளதே என்ற ஜலஜாவின் ஐயப்பாட்டிற்கு டாக்டர் சுகந்தியின் பதில் : 'ராத்திரியில் நிறைய படியுங்கள். எட்டு மணிக்குள் இரவு உணவை முடித்துவிட்டு, மெல்லிய கர்நாடக சங்கீதம் போல கேட்கலாம். அப்படியும் தூக்கம் வராதவர்கள் ஏதாவது கோர்ஸில் சேரலாம். பாடத்தைப் பிரித்து வைத்துக் கொண்டால் தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்ற ஆரம்பித்து விடுமே!' என்றார்.

***அழகியல் அறுவை சிகிச்சை நிபு***

ணர் டாக்டர் ராமச்சந்திரன் :-

**"முகத்தில் பிரவுன் நிறத்தில் தேமல்கள், கண்ணைச் சுற்றிக் கருவளையங்கள், இள நரை இதற்கு அழகியல் அறுவை சிகிச்சையின் தீர்வு என்ன?" - வள்ளியம்மை.**

"தேமல்களைத் தோல் நிபுணர்கள் தீர்க்கலாம். கண்ணைச் சுற்றியுள்ள கருவளையங்கள் நீங்க நல்ல போதிய சத்தான உணவும், போதிய உறக்கமும் தேவை. இளநரைகளுக்கு ஒரே வழி டை உபயோகிப்பதுதான். கண்ணைச் சுற்றியுள்ள கருவளையங்களுக்கு மிகவும் தேவை என்றால் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்."

**"கொலஸ்ட்ரால் என்ற வார்த்தை நம்மை அச்சுறுத்துகிறது. சின்னக் குழந்தைகள் கூட இதைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். இதைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?" தேன்மொழி**

"பொறித்த உணவு வகைகளைக் குறைப்பது, முறையற்ற உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வது, உடல் உயரத்திற்கு ஏற்ற எடையை "வெயிட் ஸ்கேல்" மூலம் அறிந்து உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக் கொள்வது என்று இருந்தால் பயப்பட வேண்டியது இல்லை".

**"இடுப்பும் வயிறும் பெரும்பாலும் பெண்களுக்குப் பெருத்துவிடுகிறது. வீட்டி விருந்தபடி, எளிய பயிற்சி மூலம் இதைச் சரி பண்ண முடியுமா?" - திலகம்.**



• பார்வையாளர்களிலிருந்து கேள்வி கேட்டவர்கள்...

"தேகப் பயிற்சியும், முறையான டயட்டும் உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும். முக்கியமாக வயிற்றுச் சதைக்கான உடற்பயிற்சி செய்வதால் வயிறும் இடுப்பும் ஓரளவு குறையும். கருவி மூலம் கொழுப்பினை உறிஞ்சுதல் என்ற முறையின் மூலம் வேண்டாத சதையைக் குறைக்கத் தற்போது வழி உள்ளது."

**"மார்பகப் புற்றுநோய் காரணமாய் ஒரு மார்பகம் எடுக்கப்பட்டால் அதற்கு நீங்கள் ஆபரேஷன் மூலம் பொருத்தும் செயற்கை மார்பகத்தால் பின்விளைவு உண்டா?" கவிதா.**

"முதுகிலிருந்தோ, வயிற்றிலிருந்தோ



• ...பார்வையாளர்களில் சிலர் குலுக்கல் முறையிலும் பரிசுகள் பெற்றார்கள்.

தோலோடு கூடிய சதைப் பகுதி எடுக்கப் பட்டு மார்பகம் இருந்த இடத்தில் implant செய்யப் படுகிறது. ஆனால் கேன்சரிலிருந்து பூரண குண மடைந்தவர் களுக்குத்தான் இது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இதனால் பின்விளைவு ஒன்றும் ஏற்படாது."

***"ஃபேஸ் லிப்ட் எனப்படும் தொங்கிய சதை கொண்ட முகத்தை இளமையாக்கும் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்து கொள்ள லாமா?" - மைதிலி சேஷாத்திரி.***

"பொதுவாக இந்தியர்களுக்கு மேல்நாட்டினரைவிட வயதின் காரணமாக முகத்தில் சுருக்கம் விழுவது குறைவு. இந்தச் சிகிச்சை மூலம் வயதாவதைத் தடுக்க முடியாது. தாமதப்படுத்தவே முடியும்."

அழகுக் கலை நிபுணர் மைதிலி பாபு இதைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில், "நடுத்தர வயதிலேயே தொடர்ந்து ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளும்போது முகத்திற்கு மசாஜ் தருவதால் முகத்தில் சுருக்கம் விழுவது குறைகிறது" என்றார்.

**டாக்டர் அக்பர் கவுஸர் :** யுனானி மருத்துவத்தின் மூலம் தான் குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்களை குணப்படுத்துவதால் "குடிகாரர் டாக்டராக"வே மாறிவிட்டதாக நகைச்சுவையோடு விவரித்தார். புளியை மட்டும் கரைத்துக் கொடுத்தே குடிப் பழக்கத்தை நிறுத்த முடியும். அதேபோல் விடாமல் பான்பராக் போடுபவர்களை (விரத நாட்கள் இருந்தால் குடிக்காமல் இருக்க சான்ஸ் உண்டு. ஆனால் வருடம் 365 நாளும் பான்பராக்கை நிறுத்துவதில்லை) சோம்பு சாப்பிட வைத்தே சரி செய்ய முடியும்' என்றார்.

***"கிட்னி ஃபெயிலியர் ஆகாமல் முன்னெச்சரிக்கையாக என்ன செய்ய லாம்?" என்ற நிலகாவின் கேள்விக்கு***

"மணத்தக்காளி கீரை, பழம் இவற்றைத் தினமும் சாப்பிடுவது, காசினிக் கீரை, கொள்ளு ரசம் உண்பது இவை சிறுநீரகக் கோளாறு வராமல் தடுக்கும். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி உண்பதும் நல்லது" என்றார்.

***"கால்களில் எலும்பு வளர்வதும், கழுத்தில் எலும்பு தேய்வதும் பிரச்சனை யாக உள்ளது. இதற்கு சிகிச்சை உண்டா?" - ரமாமணி.***

"எலும்பு வளர்ந்தால் தீர்வு அறுவை சிகிச்சைதான். மூட்டுகளில் ஏற்படும் பிரச் சனைக்கு பரங்கிச் சக்கைக் கஷாயம் குடித் தால் பலன் உண்டு."

***"தக்காளியால் சிறுநீரகத்தில் கல் ஏற் பட வாய்ப்பு உண்டா?" பத்மாசினி.***

"தக்காளியால் அலர்ஜி வருகிறது. ஆஸ்துமா வருகிறது. நிறைய தக்காளி சாப்பிட் டால் கல் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு."

**ஒருநாள் தேங்காய்த் துவையல் செய்யும் போது கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல் தாளித்து புளிக்குப் பதில் ஒரு மாங் காயைத் தோல் சீவி துருவித் தேங்காயுடன் சேர்த்து அரைத்ததில் ஒரு வித்தியாசமான சுவையுடன் மிக்க ருசியு டன் இருந்தது.**

**- உஷா நாராயணன்**

***"யுனானி முறையில் பக்கவிளைவு இல் லாத, கருத்தடை மூலிகைகளைத் தயாரிக்க முடியுமா?" - பவளமணி.***

"கொட்டை பூவரசின் பட்டை, இந்துப் பூ, சீமை காசிக்கட்டி இதன் கஷாயத்தை மாதவிலக்கு வந்த ஏழாவது நாளிலிருந்து 16-ம் நாள் வரை சாப்பிட நல்ல பலன் தெரியும். அதே போல் ஆமணக்கைத் தோல் நீக்கிப் பயன்படுத்துவதும் கருத்தடைக்கு உதவும்."

***"தீராத தலைவலிக்கு மருந்து யுனானியில் உண்டா?" - ராதா.***

"தலைவலி வியாதியின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். எனவே அதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அக்குபங்க்ச்சர், அக்கு பிரஷர் மூலம் பெருமளவு தலைவலியைத் தீர்க்க முடியும். பெண்கள் பொட்டு வைக்கும் இடத்தை, நெற்றிப் பொட்டுகளை விரல்களால் தேய்ப்பது போன்ற எளிய பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்."

**சித்தவைத்திய நிபுணர் டாக்டர் கண்ணன் -**

"அஷ்டமாசித்திகளில் வல்லவரான பதினெட்டு சித்தர்கள் கண்டுபிடித்த இந்தத் தமிழ் மருத்துவமுறை உலகில் உள்ள நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு உடம்பிலும் உள்ளது என்ற அடிப்படையில் அமைந்தது (அண்டத்தில் இருப்பதெல்லாம் பிண்டத்தில் இருக்கிறது). உடம்பில் வாதம், பித்தம், கபம் என்பது 1, 1/2, 1/4 என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். மாறினால் நோய்தான். ஏகாதசி அன்று பட்டினி இருந்தால் பித்தம் ஏற்படும். துவாதசி அன்று அகத்திக்கீரை சாப்பிடுவதால் பித்தம் குணமாகும். இப்படி எவ்வளவோ அற்புதமான விஷயங்களை நம் முன்னோர்கள் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிறார்கள்" என்றார்.

***டாக்டர் கல்யாணி - "ஆணிற்கு விந்து உற்பத்தியே இல்லாத போது குழந்தை பிறக்கச் செய்கிறோம் என்கிறார்களே சில சித்த மருத்துவர்கள். இது சாத்தியமா?"***

"ஆண்களுக்குப் பெரியம்மை ஏற்பட்

டாலோ, பொன்னுக்கு வீங்கி தாக்கினாலோ, பிறவிக் குறைபாடோ, போதை மருந்து காரணமாகவோ, பால்வினை நோயாலோ உயிரணுக்கள் தோன்றாமல் போகலாம். உயிரணுக்கள் கொஞ்சமாவது இருந்தால்தான் அதை விருத்தி செய்ய இயலும். ஆனால் விந்து உற்பத்தியே இல்லாத நிலையில் இதற்கு வெற்றி கிடைப்பது கடினம்தான்."

(இந்த நிலையில் மஞ்சுளா ரமேஷ், "குழந்தைப்பேறு இல்லையென்று தெரிந்தும் தம்பதிகளைப் பார்த்து நம்மில் பலர் 'விசேஷம் உண்டா', 'ஸ்வீட் எப்போ' என்றெல்லாம் கேட்டு குழந்தை இல்லாத பெண்களைப் புண்படுத்துகிறோம். இதை விட்டு விடலாமே" என்றார்.)

***"தீராத ஆஸ்த்துமாவிற்கு என்ன தீர்வு?" - தேவகி.***

தேவகியின் கேள்விக்கு "ஆஸ்துமா என்பது ஒரு நிலை. நோய் அல்ல. பெரும்பாலும் பரம்பரையாகவும், மருந்து அல்லது உணவு ஒவ்வாமையாலும், மன அழுத்தம், உளைச்சல் காரணமாகவும் வருகிறது. உணவைக் குறைக்க வேண்டும். இரவு சீக்கிரம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். காற்றோட்டமான இடத்தில் படுக்க வேண்டியது அவசியம். மூச்சுப் பயிற்சியால் ஆஸ்துமா வராமல் தடுக்கலாம். தூதுவளையை நெய்யில் வறுத்து உண்பது பலன் தரும்" என்றார்.

***"ஹார்ட் அட்டாக் போன்ற நிலையில் சித்தமருத்துவம் உதவ முடியுமா" என்ற ஜெயாமோகன் கேள்விக்கு,***

"இருக்கிறது. மிக அதிகமான காய்ச்சலுக்குக் கூட மருந்து இருக்கிறது" என்றார்.

***"இளம்பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் தாங்க முடியாத வயிற்று வலியால் சில சமயம் தேர்வுகள் கூட எழுத முடியாமல் போகிறது" - கமலா.***

"அசோகப் பட்டைக் கஷாயம் நிரந்தரமாய் இந்த நோயைத் தீர்க்கும். குமட்டிக் காய், வெங்காயச் சாறு, விளக்கெண்ணெய் இவற்றைச் சம அளவில் கலந்து மாதவிலக்கின் போது இரண்டு வேளை சாப்பிட குணம் தெரியும்."

***ஜெயா நாராயணன் - "மூலவியாதியை அறுவை சிகிச்சை இன்றி குணப்படுத்த இயலுமா?"***

"முறையற்ற உணவு முறை, அதிக காரம் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். கீரை, வேகவைத்த காய்கறிகள், பால், மோர், நிறைய நீர், பேயன்பழம் சாப்பிட வேண்டும். அடிக்கடி பஸ்ஸில் பயணம் செய்பவர்கள் ஒரு டவல் போட்டுக் கொண்டு உட்காரலாம். ஆபீசில் உட்கார்ந்தபடி வேலை பார்ப்பவர்களும் இவ்வாறு செய்யலாம். சித்தமருத்துவத்தில் மூலத்தைக் குணப்படுத்த முடியும்."

"ஒழுக்கக் குறைவால் பரவி வரும் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடிக்க சித்தா முறையில் ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன" என்று சௌம்யாவின் கேள்விக்குப் பதிலளித்தார்.

**அழகுக் கலை நிபுணர் மைதிலி பாபு,**

"அழகாய் விளங்க வேண்டிய விழிப்புணர்வு தற்சமயம் நன்கு பரவியுள்ளது. இரண்டு குழந்தைகளைப் பெற்றதும், முப்பத்தைந்து வயதிலேயே பெண்கள் தாங்கள் 'வயதாகி விட்டதாக' நினைக்கத் தேவை இல்லை. எப்போதும் நல்ல உடை உடுத்தி, புத்துணர்ச்சியோடும், புன்சிரிப்போடும் இருந்தால் குடும்பத்தில் டென்ஷன் இல்லாமல் இருக்கும்" என்றார்.

"பியூட்டி பார்லரில் ஹெர்பல், கெமிக்கல் என்று பல உள்ளன. இவற்றின் தரம் பற்றி நாங்கள் எப்படி அறிவது" என்ற அம்பிகையின் கேள்விக்கு மைதிலி, "அனுபவம் வாய்ந்த, தேர்ச்சி பெற்ற அழகுக் கலை நிபுணர்களிடம் செல்வது அவசியம்" என்றார்.

இதே போல் வனஜா குப்புசாமி ஹேர்டை மூலம் வரும் அலர்ஜியைப் பற்றிக் கேட்ட போது தரமுள்ள பொருட்கள்தான் பயன்படுத்துகிறார்களா என்பதைக் கேட்டு அறிந்து கொள்வது நல்லது என்றார்.

***தேக்கு மர வளர்ப்பு, 24% வட்டி கொடுப்பது இவற்றைப் பற்றிய வாசக, வாசகியரின் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்த அனுபவ் குரூப் நிறுவன சேர்மன் நடேசன் -***

"தேக்கு மரத்தை நாங்கள் தரிசு நிலத்தில் பயிரிடுகிறோம். அதனால் நிலத்தடி நீருக்கு எந்த அபாயமும் இல்லை. மரம் வளர்ப்பது சுற்றுப் புறத்திற்கும் நல்லது. உலகெங்கும் இதன் சிறப்பை உணர்ந்து எங்களை அழைக்கிறார்கள். 24% வட்டி கொடுப்பது எங்களைப் போன்ற பார்ட்னர் ஷிப் ஃபைனான்ஸ் கம்பெனிக்குச் சாத்தியம் தான்" என்றார்.

அனுபவ் பொது மக்கள் தொடர்பு ஜெனரல் மானேஜர் ஜோசப் நன்றி கூறினார்.

நிகழ்ச்சி ஒருங்கிணைப்பாளராக இருந்த மஞ்சுளா ரமேஷ் அவ்வப்போது நகைச்சுவையாக 'கமெண்ட்' அடிக்க கலகலவென 'சந்திப்போம் சிந்திப்போம்' இனிதாக முடிந்தது.

**தொகுப்பு : பத்மா பத்மநாபன்**

**படங்கள் : ராஜூ நாராயண்**



• வசந்தாராஜகோபாலன்

டிஸைன்களை வரைந்தும் காட்டுகிறார்கள்" என்கிறார் ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ் நிறுவனத்தின் உரிமையாளர் திருமதி வசந்தாராஜகோபாலன்.



புடைவை நமக்குக் கலாச்சார உடுப்பு. எத்தனை நாகரீக உடைகள் வரட்டுமே. அதிலெல்லாம் இல்லாத நிறைவான அழகு புடவைக்கு உண்டு. கட்டியிருக்கும் புடைவை மற்றவர்கள் மத்தியில் மரியாதையைத் தூண்டி மதிப்பை உண்டாக்குகிறது.

அந்த ஐந்தரை மீட்டர் புடைவையின் அழகை எப்போதும் என்பது சென்டிமீட்டர் சோளிதான் நிர்ணயம் செய்கிறது. சேலைக்கேற்ற சோளி தேடிய காலம் போய்விட்டது. உஜாலாவைப் போல் தேர்வு செய்யும் பாணியில் சேலையை விட்டு விட்டு ரவிக்கைக்கு மாறி விட்டார்கள் நம் பெண்கள். எனவே விதவிதமான 'ரெடிமேட்' ப்ளவுஸ்கள் வர ஆரம்பித்து விட்டன.

வள்ளுவர் கோட்டம் சாலையோரம், நுங்கம்பாக்கம் ஜம்புலிங்கத் தெரு வழியாக போகும் பெண்களின் கண்களை மெல்ல விழுங்கும், நடக்கும் கால்கள் அப்படியே நின்று விடும், அது 'ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ்'. பெண்களுக்கான ரெடிமேட் ப்ளவுஸ் கடை அவர்களிடம் விசாரித்தோம்.

**பெண்களுக்குத் திடீரென டிஸைன் ப்ளவுஸ் மீது ஏனிந்த கிரேஸ்?**

"இது சமீபகாலமாக ஏற்பட்டிருக்கும் புதிய ட்ரெண்ட். இன்றைய கல்லூரிப் பெண்களும், குடும் பத் தலைவிகளும் வித விதமான அழகிய டிஸைன்கள் செய்யப்பட்ட ப்ளவுஸ்களை மிகவும் விரும்பி அணிகிறார்கள். இப்படிப் பட்ட பேட்டன் தான் வேண்டும் என்று சிலர்



• சாரி

**அப்படி வாங்கப்படும் ரெடிமேட் ரவிக்கைகள் குறைந்தது மூன்று மாதம்கூட உழைப்ப தில்லை. உன்மையில் ஐந்தாறு துவைப்பில் லேசாக பொட்டு பொட்டாக ஓட்டை விழுகிறது. அல்லது சாயம் போய் வெளுத்து விடுகிறது. இதனால் ரெடிமேட் ப்ளவுஸ் வாங்குவதற்கு அதிகம் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதற்கெல்லாம் பழைய ஸ்டாக் துணிகளை பயன்படுத்து வதுதான் காரணமா?**

நாங்கள் இப்படிப்பட்ட குறைபாடுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை என்று சொல்ல முடியும். நீங்களும் பாருங்கள் என்று துணி பண்டல்களில் உள்ள ப்ரிமியர், மதுரா, மஃபத்லால், அரவிந்த் மில்களின் பெயர்களை பிரித்துக் காட்டுகிறார். "இப்படிப்பட்ட Quality Fabrics சாயம் வெளுக்காது. துணி லேசில் சுருங்காது" என்று நம்மிடம் நீட்டுகிறார். "நான் ஒரு பொருளை பணம் கொடுத்து வாங்கும் போது எந்தளவுக்கு அதில் தரம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பேனோ அதையேதான் என் வாடிக்கையாளர்கள் என் கடையிலும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். அவர்களை நான் ஏமாற்றத்துக்கு உள்ளாக்குவதில்லை."

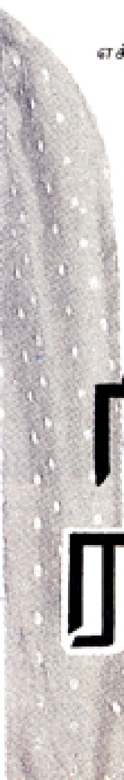
**இன்றையப் பெண்களுக்கு சேலைக்கேற்ற ப்ளவுஸ் போட வேண்டும் என்கிற 'டிரஸ் காம்பினேஷன் சென்ஸ்' எந்த அளவு இருக்கிறது?**

"ரொம்பவும் அதிகமாகிவிட்டது. முன்பெல்லாம் அதிக விலைக் கொடுத்துப் புடைவை வாங்குவார்கள். ப்ளவுஸைப் பற்றி அதிகம் யோசிக்க மாட்டார்கள். ஏதோ போட்டுக் கொள்ள ஒரு ரவிக்கை என்று அலட்சியமாக இருந்த பெண்கள் கூட மாறி விட்டார்கள். பொருத்தமாக போட வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். இது வேகமான வளர்ச்சி. சமையலறையில் கூட இன்று பெண்கள் பளிச்சென்ற உடுப்பில் இருக்க விரும்புகிறார்கள். இதில் புடைவைக்கு முரண்பாடான (Contrast Colours) நிறங்களை விரும்புவோர்களும் உண்டு. அப்படி அணியும்போது சேலையின் அழகோ ப்ளவுஸின் அழகோ கூடுதலாகி விடுகிறது. அதே போல மிதமான அழகை விரும்புபவர்கள் புடைவையின் நிறத்தோடு ஒட்டிய ஜாக்கெட்டுகளை அணிகிறார்கள்.

**என்னென்ன சைஸ்களில் ரவிக்கைகள் கிடைக்கிறது?**

......30,30-32,34-36,38-40,42,44,44 எக்ஸ்எல். என்பது கூடுதல் சைஸிலும் வைத்திருக் கிறோம். 44எக்ஸ் எக்ஸ். பெரும்பாலும் எல்லா இடங்களிலும் கிடைப்பதில்லை. கொஞ்சம் பருமனாக இருக்கிறவர்களுக்காக பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப் படுபவை."

# சேலை அழகை நிர்ணயிக்கும் ரவிக்கை!



**புதிதாக ரெடிமேட், ப்ளவுஸ் வாங்க வருகிறவர்கள் எப்படி சரியான அளவை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்?**

"அவர்கள் உள்ளாடையாக பயன்படுத்தும் ப்ராவின் அளவு என்னவோ அதிலிருந்து 2 செ.மீ. கூட்டிச் சொல்லலாம். இதில் சிலருக்கு உடல்வாகு திடீரென ஏறும் இறங்கும். உதாரணமாக ஒரு 36 செ.மீ. தான் சைஸ் என்று வைத்துக் கொள்வோம். வாங்கும்போது அந்த ப்ளவுஸ் பொருத்தமாக இருந்திருக்கும். திடீரென மெலிந்து விட்டால் அந்த ப்ளவுஸை கொஞ்சம் பிடித்து தைத்தால் 34செ.மீ. அளவாக மாறிவிடும். அதே அவர் கொஞ்சம் பருத்து விட்டால் பழைய 36 செ.மீ. அளவைப் பிரித்துத் தைத்தால் 38 செ.மீ சைஸாக மாறிவிடும். அதற்கு ஏற்றாற் போல் தையலின் கரையோரம் ஒரு இஞ்ச் அளவு

## டாடா ஃபைனான்ஸ் ஃபிக்சட் டெபாசிட்டுகள் மற்ற முதலீடுகள் போன்று தோன்றக் கூடும்.

▼

## ஆனால் ஒரு சிறிய வேறுபாடு உண்டு.



# மன நிம்மதி

▶ டாடா ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்டின் அலுவலகங்கள் : பம்பாய் : 9, ஏ.கே. நாயக் மார்க் (நியூ எம்பயர் தியேட்டர் அருகில்) வி.டி. ஃபோர்ட், பின்- 400 001. தொ.பேசி : 285 12 13/14. ஃபேக்ஸ் : 285 48 99. ▶ 1, மோதி நிவாஸ் (ஆஷாபாரேக் ஆஸ்பத்திரி அருகில்), 21பி, எஸ்.வி.ரோடு, சாந்தாக்ரூஸ் (மேற்கு), பின்-400 054. தொ.பேசி : 604 19 37/39. ▶ இன்வெஸ்டார்ஸ் சர்வீஸ் செல் : உதே ஹவுஸ், முதல் மாடி, 7 எம்ஐடிசி ரோடு, ப்ளாட் எம். 53, மரோல், அந்தேரி (கிழக்கு), பின்-400 093. தொ.பேசி : 838 00 34/35/36.

1994, ஆகஸ்டு 29-ம் நாளிட்ட டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா நாளிதழில் வெளிவந்த சட்டபூர்வமான விளம்பரத்தைத் தொடர்ந்து இந்த விளம்பரம் வெளியாகிறது. அந்த

ஏனெனில் டெபாசிட்டின் முதிர்வடையும் அந்த நாளில் முதலீட்டின் நிலை என்ன. என்பதுதான் மிகுந்த கவனத்துடன் கருத வேண்டிய ஒன்றாகும். உங்களின் தேவைகள் பாதுகாப்பு, மற்றும் வட்டி விகிதங்களோடு மட்டும் முடிந்து விடுவதில்லை என்பதை நாங்கள் நன்கு உணர்கிறோம். அதனால்தான் உங்களின்மிகச்சிறிய தேவைகளுக்கும் ஏற்ற திட்டங்களை வகுத்து சிறந்த சேவை செய்ய விழைகின்றோம்! டெபாசிட் நடப்பு காலங்களில் உங்களுக்கு முகவரி மாற்றம், வட்டியை வங்கிக்கணக்குக்கு அனுப்ப வேண்டுதல், டெபாசிட் கணக்குக்கு நியமன வசதி, —இன்னும் இது போன்ற எத்தனையோ சிறிய, சிறிய, ஆனால் முக்கியமான தேவைகள் ஏற்படக்கூடும். உங்களின் ஒவ்வொரு தேவைகளுக்கும் மிகச்சிறந்த முறையில் பணி செய்திட நாங்கள் காத்திருக்கிறோம். இதற்காகவே நாடு முழுவதும் பரவலாக அமைந்துள்ள (நவீன கம்ப்யூட்டர் வசதியுடன்) அலுவலகங்கள் உங்களுக்கு ஒருங்கிணைந்த, உடனடிச் சேவைகளை வழங்க வல்லவை. எனவே நீங்கள் புதிய டெபாசிட் ஒன்றை தொடங்கவோ, முதிர்வடைந்த டெபாசிட்டைப் புதுப்பிக்கவோ, முதிர்ச்சியடையும் நாளுக்கு முன், தாங்களது டெபாசிட் தொகையை திரும்பப் பெறவோ, அல்லது டெபாசிட்டின் பேரில் கடன் பெறவோ, விழைந்தால், தாங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், எங்களின் ஏதேனும் ஒரு அலுவலகத்தோடு நேரிலோ, தொலைபேசி மூலமோ, தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது மட்டும்தான்! எங்களது பிக்ஸட் டெபாசிட் திட்டங்களைப் பார்த்து, தாங்களின் தேவைக்கு ஏற்ற திட்டத்தை தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் கவலைகள் அனைத்தையும் மறந்து விடுங்கள்!

FIXED • DEPOSITS —from—

TATA FINANCE

**ஒரு முதலீடு மட்டுமல்ல. சிறந்த ஸ்நேகமும் கூட.**

டாடா ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்டின் அலுவலகங்கள்: புது தில்லி: 405, நியூ டெல்லி ஹவுஸ், பாரகம்பா ரோடு, பின்-110001. தொ.பேசி: 373 16 94/95/96. ▶ அஹமதாபாத்: 5/சி, பிரேம்சந்த் ஹவுஸ் அன்னெக்ஸ், 5வது மாடி, பாபுலர் ஹவுஸ் பின்புறம், 172/2 ஆஷ்ரம் ரோடு, ஹை கோர்ட் லேன், பின்-380 009. தொ.பேசி: 426 665/69 ▶ சென்னை: காசி ஆர்கேட், மூன்றாவது மாடி, 116, தியாகராயர் சாலை, தி.நகர், சென்னை 600 017 தொ.பேசி: 828 11 13/1021.

*அட்டவணையான விளம்பரத்தின் சாராம்சம். விண்ணப்பப்படிவங்களிலும் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. *பிக்ஸட் டெபாசிட் திட்டத்தில் முதலீடு செய்யுமுன் அதனை படிக்கவும்

ULKA FUTURES-10081 TAM

பெரிதாக விட்டு வைக்கிறோம்."

**இதே போல் ரெடிமேட் ப்ளவுஸ் என்றாலே மிகச் சரியாகப் பொருந்தி விடும் என்று நம்பிக்கையில்தான் வாங்கிக் கொண்டு போகிறோம். ஆனால் வீட்டுக்குப் போய் போட்டுப் பார்த்தால் ஏதாவது ஒரு பகுதி இடக்கு மடக்காக இருக்கும். அத்தனை சரியாக அமையாத போது எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. வாங்கி விட்டோமே என்ற கட்டாயத்திற்காக போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய சூழல் உண்டாகிறது. இதற்கு என்ன சொல்கிறீர்கள்?**

"புதிதாக வாங்குபவர்கள் போட்டுப் பார்த்து வாங்குவது நல்லது. இதற்கென கண்ணாடி அறை வைத்திருக்கிறோம். போட்டுப் பார்த்து அவர்களுக்கு எங்கெங்கே குறைபாடுகள் என்பதை உடனே கண்டு அப்போதே நிவர்த்தி செய்து அனுப்புகிறோம். எங்களுடைய கவனம் எல்லாம் பத்தில் எட்டு பேருக்கு பொருத்தமாக அமைப்பதில் இருக்கிறது. அப்படியே சரியாகப் பொருந்தி விடுகிறது."

**சிலர் ரெடிமேடாக கிடைக்கும் ப்ளவுஸ் வாங்கிப் போட்டுக் கொள்ள ஆர்வமாக இருப்பார்கள். அவர்களுடைய உருவ அமைப்புக்கு ரெடிமேட் ப்ளவுஸ் கொஞ்சம் கூட பொருந்தாது. அவர்களை எப்படித் திருப்திப்படுத்துகிறீர்கள்?**

"விதிவிலக்காக இருக்கும் பத்தில் இரண்டு பேருக்கு அவர்களுக்கு ஏற்றபடி மாற்றி அமைத்துத் தருவோம். பொதுவாக பெண்களை திருப்திப் படுத்துவது அத்தனை எளிதல்ல. அதிலும் அவர்கள் விரும்பி வாங் கும் ரவிக்கைகளில் குறை வந்து விட்டால் சொல்லவே வேண்டாம். நேரிடையாக எரிச்சலைக் காட்டி விடுவார்கள். அதனால் மிகுந்த எச்சரிக்கையோடும் அக்கறையோடும் செயல்படுகிறோம். அவர்களுக்கு ஏற்றபடி கரெக்ட் ஃபிட்டிங் அமைத்துத் தரும் போது பெரிதாக மகிழ்வார்கள். அப்படிப்பட்டவர் களுக்கு பிரத்யேகமான முறையில் தனியாகத் தயாரித்துத் தருகிறேன்."

**ரெடிமேட் ரவிக்கைகளை விட துணியை வாங்கித் தைப்பதில் தானே பெண்களுக்கு லாபம் உண்டு?**

"அப்படியல்ல. நாங்கள் வாங்கும் துணி யைப் போல நல்ல மில்களின் துணி விலையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். புடைவையை எடுத்துக் கொண்டு அதே நிறச் சாயலில் துணியைத் தேடிக் கடைக்குப் போகிறோம். பின்னர் இன்னொரு நாள் டெய்லரிடம் கொடுக்கிறோம். அவர் மூன்று நாள் கழித்துக் கொடுக்கும்போது வாங்குவதற்காகப் போகிறோம். இதில் அலைச்சல் உண்டு. அடுத்ததாக அதற்கென கூலி கொடுக்கிறோம். பிறகு அதைப் போட்டுப் பார்க்கும்போது குறைகள் இருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்வதற்காக மீண்டும் டெய்லர் கடை படையெடுப்பு... இதில் சரீர அலைச்சல், பணச் செலவு-திருப்தி- மூன்றையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கிறது. ரெடி மேட் ப்ளவுஸ் அப்படி அல்ல. சாயங்காலம் ஃபங்ஷனுக்கு போகும் நேரத்தில் கூட வந்து மேட்சான ப்ளவுஸை அப்படியே போட்டுக் கொண்டு போகலாம். வந்தவுடன் வேலை முடிந்து விடும். இது ஒரு ஷார்ட் ப்ராசஸ். அதாவது ரெடிமேட் கடை அவர்களுக்குப் பொருத்தமானதாக இருந்தால் ரெடிமேட் ப்ளவுஸ்களில்தான் நல்ல லாபம் என்றே சொல்வேன்."

**ஒருநாளில் எத்தனை ப்ளவுஸ் தைப்பீர்கள்?**

"இருநூறிலிருந்து இருநூற்றைம்பது வரை தைக்கிறோம். விற்பனையும் அதுபோல் ஒரு நாளில் நூறிலிருந்து நூற்றைம்பது வரை போகும். சில நேரங்களில் வெளிநாடுகளிலிருந்து மலேசியா, சிங்கப்பூர், சௌத் ஆப் ரிக்கா, ஸ்ரீலங்கா போன்ற இடங்களிலிருந்து ஐந்நூறிலிருந்து ஆயிரம் வரை ப்ளவுஸ்களை வாங்கிக் கொண்டு போய்விடுவார்கள்."

**"இந்தத் துறையில் உங்களுக்கு எப்படி ஆர்வம் வந்தது?"**

"ஆரம்பத்திலேருந்தே எனக்குப் பாடுவதில் தான் அதிக ஆர்வம் இருந்தது. இன்றும் என்னிடம் எண்பது மாணவிகள் கர்நாடக இசையைப் பயிலுகிறார்கள். என்னுடைய கணவரின் தூண்டுதலும், ஒத்துழைப்பும்தான் வியாபாரம் செய்யத் தூண்டியது. பெண்களுக்குக் கச்சிதமாக ரவிக்கை அணியும் ஆர்வமே என் தொழி லுக்குத் தூண்டுதல். வியாபாரம் நன்கு வளர ஆரம்பித்துள்ளது. நான் கச்சேரிக்காக வெளியில் போகும்



வாஷ்பேசினில் சில சமயம் அடைத்துக் கொள்ளும். ப்ளீச்சிங்பவுடரை 1 ஸ்பூன் வாஷ்பேசின் வாய்க்கு உணவாகக் கொடுத்து 15 நிமிடம் ஜீரண சக்திக்கு இடமளியுங்கள். குழாயைத் திறந்து தாராளமாகத் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள். அழுக்குகளை வெளியேற்றி 'வாஷ்பேசின்' அடைப்பு துப்புரவாகி விடும்.

— ஸரங்

கிளை அலுவலகம்
திறப்புவிழா சலுகை

உங்கள் முதலீட்டிற்கு

# 26%

வட்டி

# + 3%

ரொக்க
ஊக்கத்
தொகை

**31.5.1995 வரை நீடிக்கப்பட்டுள்ளது.**

மாதம், காலாண்டு, அரையாண்டு, ஆண்டு வட்டி
பின் தேதியிட்ட காசோலைகளாக முன்னதாகவே
வழங்கப்படுகின்றது.

# சரவணா

## கிரெடிட் அண்ட் இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்

சிட்டி சென்டர் பிளாசா
(முதல் மாடி)
(எல்லீஸ் ரோடு முனை)
3, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை - 2.
போன்: 848486, 845462,
833828

கிளை அலுவலகம்:
ஆதித்யா ஆர்கேட்,
55, முதல் மெயின் ரோடு
காமராஜர் அவென்யூ,
அடையாறு, சென்னை - 20.
போன் : 411129, 410271

ஞாயிறு விடுமுறை

சரவணனை நம்பியோர் வளம் பெறுவர்
சரவணாவில் முதலீடு செய்வோர் மேம் பெறுவர்.

சமயங்களில் என் கணவர் - மாமனார்- அண்ணி ஹேமா இவர்கள் கவனித்துக் கொள்வார்கள். இந்தக் கடையை இன்றுவரை நிர்வகிப்பதில் டெக்ஸ்டைல் என்ஜினியரான திரு. சாரிக்கு முழு பொறுப்புகளைத் தந்திருக்கிறேன். துணிகளை தேர்வு செய்வதிலும் தையல் ஊழியர்களைக் கண்காணிப்பதிலும் இவர் உதவியாக இருக்கிறார்."

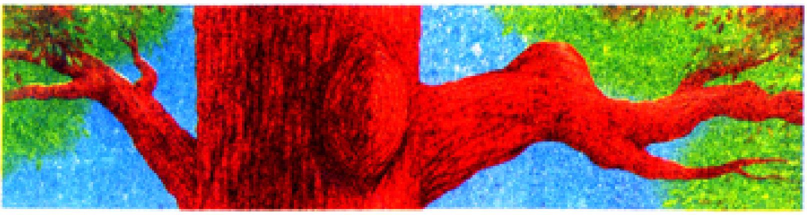
**ஆக இதை ஒரு நல்ல தொழில் என்கிறீர்கள். வீட்டிலிருந்தபடியே சில பெண்கள் புடைவை விற்பனை செய்வது போல் உங்களது ஆத்ரேயா ஜாக்கெட்டுகளை வாங்கி அக்கம் பக்கத்தவருக்கு விற்பனை செய்ய விரும்பினால் கொடுப்பீர்களா?**

"அப்படி ஒரு திட்டம் மிகுந்த நாட்களாக இருக்கிறது. விற்பனையை ஒரு தொழிலாக நினைத்து அக்கறையோடு செய்ய முன் வருவார்கள் என்றால் ஒரு தொகையை ஆத்ரேயாவுக்கு டெபாஸிட் செய்து எங்களிடம் ப்ளவுஸ்களை பெற்று விற்பனை செய்யலாம். இதற்கு அவர்களுக்கு வேண்டியது ஒரு ஸ்டீல் ஸ்டாண்ட் மற்றும் ஹேங்கர்ஸ். அதில் முந்நூறு ரவிக்கைகள் தொங்க விடலாம். ஹாலின் ஓரத்தில் வைக்கலாம். வீட்டுக்கு வரும் தோழிகளை அழைத்துக் காட்டி விற்பனையைத் தொடங்கலாம். இதனால் வீட்டுக்குள் இருக்கும் பெண்களுக்குப் பொழுது பயனோடு கழிவதோடு நல்ல வருமானமும் பெற முடியும்."

**பொதுவாக ஜாக்கெட் துணிகளை எப்படிப் பாதுகாத்தால் நீண்ட நாட்களுக்கு உழைக்கும்?**

* வீட்டில் ஆண்களின் ஷர்ட், பேண்டுகளை துவைப்பதில் எத்தனை கவனம் செலுத்துகிறோமோ அத்தனை கவனமும் நம்முடைய ஜாக்கெட்டுகளுக்கும் வேண்டும்.
* வாஷிங் மெஷினில் போடக்கூடாது.
* அதிகம் பிரஷ் போடாமல், அடித்துத் துவைக்காமல் கைகளால் கும்மி அலசவும்.
* வெயிலில் படாமல் நிழலில் உலர்த்துவது நல்லது.
* உலர்த்தும் போது துணியைத் திருப்பிப் போடவும்.
* அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துகிற கருப்பு, பிரௌன், சிவப்பு, பச்சை போன்ற நிறங்களில் இரண்டு செட் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.
* பட்டுப் புடைவைகளுக்கு வைத்திருக்கும் ப்ளவுஸ்களை வேறு எந்த ரெகுலர் புடைவைகளுக்கும் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் பட்டுப் புடைவைக்கு ஏற்றபடி புதிதாக இருக்கும்.

- மலர்விழி








16 போல்
ஒரு தலைசிறந்த மின்விசிறியின் ரகசியம்
மற்ற பெரும்பாலான மின் விசிறிகளில் உள்ள 14 போல் மோட்டார் போல் அல்லாமல் கேதானில் நீங்கள் காண்பது 16 போல் மோட்டார்*ஆகும். 16 போல் மின் விசிறியின் பயன்களைப் பாருங்கள்.
● 32 செம்பு சுருள்கள் (16 போல் மின் விசிறிகளில் உள்ளது 28 செம்பு சுருள்கள்) குறைந்த மின் சக்தியை உட் கொண்டு மின்சாரத்தை சேமிக்கிறது.
● 14 போல் மின்விசிறியில் சீதோஷ்ண நிலை உயர்வு 80°C மாறாக 16 போல் மின் விசிறியில் 60°C மட்டுமே. ஆகையால் 16 போல் மின்விசிறியின் ஆயுட்காலம் நீடிக்கிறது.
● குறைந்த மின் அழுத்தத்திலும் 16 போல் மோட்டார் சரியான காற்று வீச்சை உறுதிப்படுத்துகிறது.
● 14 போல் மோட்டார் ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு வாட்டிற்கு 3.01 CMM காற்றையே பரப்புகிறது. 16 போல் மோட்டார் 3.4 CMM காற்றை பரப்புகிறது.
● எனவே நீங்கள் ஒரு சீலிங் மின் விசிறியை வாங்கும்போது 16 போல் கேதான் என்று கேளுங்கள். நீங்கள் பெறுவது உண்மையிலேயே ஒரு தலை சிறந்த மின் விசிறி.
கேதான்
பெயர் ஒன்றே போதுமானது
* 1200 MM விசிறிக்கு

**மங்கையர் மலர் &**
**மீரா ஹெர்பல் பவுடர்**
வழங்கிய

**மகளிர் அறிவொளிக் கலைவிழா**

# இளைஞர்கள் சொன்னால் இறைவன் சொன்னது போல...!

நம்முடைய இந்த முயற்சி கொஞ்சம் புதுமையானது! 'அறிவொளி இயக்கம்' என்பது ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலும் அந்தந்த மாவட்ட ஆட்சியரின் கீழ், கிராம அளவிலே அமைதியாக மிகப் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டு இருக்கிறது. ஆயிரக்கணக்கான தொண்டர்கள் கிராம மக்களுக்கு எழுத்தறிவு சொல்லித் தரவும், விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தவும் இதிலே மிகுந்த ஆர்வத்தோடு தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு வருகிறார்கள்.

அந்த வகையிலேதான் வடார்க்காடு அம்பேத்கார் மாவட்ட அறிவொளி இயக்கம் மாவட்ட ஆட்சியர் எம்.பி. விஜயகுமார் தலைமையில் மிகச் சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது. மகளிர் விழா என்பதை அறிவொளி இயக்கத்துடன் இணைந்து நடத்தலாமே என்று கலெக்டரை அணுகியவுடன் மிகுந்த மகிழ்ச்சியோடு ஆதரவு தெரிவித்தார். அன்றிலிருந்து மாவட்டம் முழுக்க அறிவொளி இயக்கத்திடையே செய்தி பரவியது. நாம் சொல்லியிருந்த பல போட்டிகளுக்கு ஆங்காங்கே முதல்கட்டப் போட்டிகள் நடத்தப்பட்டு மாவட்ட அளவிலான பெண்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர்.

ஏப்ரல் 29 தேதிதான் விழா. ஆனால் 28 - ந்தேதி மாலையில் நாங்கள் பெற்ற அனுபவமே தனியானது. எல்லோரும் ஜெயிலுக்குப் போனோம்! வேலூரில் பெண் தண்டனைக் கைதிகளுக்கான சிறைச்சாலை இருக்கிறது. அங்கும் அறிவொளி இயக்கத் தொண்டர்கள் தங்கள் விழிப்புணர்வுக் கல்வியை நடத்தி வருகிறார்கள். அவர்களும் இந்த விழாவில் பங்கு பெறவேண்டும் என்ற ஆர்வத்தோடு போட்டிகள் நடத்தியிருந்தார்கள். அதற்கான பரிசளிப்பு விழா அன்று சிறைக்குள் நடந்தது.

சிறைச்சாலையில் அந்தப் பெண்



• கோலப்போட்டி......



• திருமதி விஜயகுமார் குத்து விளக்கேற்றி விழாவைத் தொடங்கி வைக்கிறார்.



• பரிசு பெறுகிறார்கள்.



• மந்திரமா, தந்திரமா?



• நேருக்கு நேர்.... அக்பர் கவுஸர்



• நாடகப் போட்டியில்....



• பார்வையாளர்கள்....



ஹரிஹரன்

• சுந்தராம்பாள்

• சிநேகலதா

# வேலூரில் மகளிர் அறிவொளிக் கலைவிழா



• பெண்கள் சிறைச்சாலையில்....

• சிறை கண்காணிப்பாளர்



களைப் பார்த்தபோது எங்கள் மனம் உருகியது. சிறைச்சாலை தலைமைக் கண்காணிப்பாளர் பரிசளிப்பு விழாவிற்குத் தலைமை தாங்கினார். ''இவர்களில் பெரும்பாலானோர் சாராயம் காய்ச்சுவதில் ஈடுபட்ட பெண்கள். கொலைக் குற்றத்திற்கு ஆயுள் தண்டனை அடைந்த கைதிகளும் இருக்கிறார்கள்'' என்றார்.

இவர்களெல்லாம் கொலைகாரிகளா? அங்கு நடந்த மாறுவேடப் போட்டியும், நடனங்களும், பாட்டுக்களும் அவர்களுக்குள் இருக்கும் கலையார்வத்தைக் காட்டியது. ''வெளியிலே வாழும் பெண்களையே இந்தச் சமூகம் சரியாக மதிப்பதில்லை. அதுவும் எங்களைப் போன்ற சிறைச்சாலைக்குப் போய் வந்தவர்களை ஏளனமாகத்தான் பேசுவார்கள். ஆனாலும் நாங்கள் மனம் தளரமாட்டோம்'' என்றார் ஒரு பெண். தான் பிறந்த குடும்பத்தை நினைத்துக் கண் கலங்கினாள் மற்றொரு பெண்.

அத்தனைக்கும் மேலாக, ஆறு வயதுக்கும் குறைந்தவர்கள் என்பதால் கைதியான தாயுடன் சிறைச்சாலையிலேயே வாழும் குழந்தைகள்! அவர்களின்



• பேச்சுப் போட்டியில்...



• பாட்டுப் போட்டியில்

**நடுவர்கள்...**

• அனுராதாரமணன்

• மயிலாம்பிகை

• சாந்தா ராமானுஜம்



• பாலரமணி



நடனம்!

கனத்த மனத்தோடு அந்தத் தடிமனான சிறைச்சாலைக் கதவைத் தாண்டி வெளியே வந்தோம்! அங்கு பார்த்த காட்சிகள், அந்தக் குழந்தைகளின் முகங்கள் ரொம்ப நேரம் நம்மை வதைத்துக் கொண்டு இருந்தது.

29.4.95 - மாவட்ட ஆட்சியரின் துணைவியார் திருமதி சாந்தி விஜய குமார் குத்து விளக்கேற்றித் துவங்கி வைக்க 'மகளிர் அறிவொளிக் கலை விழா' தொடங்கியது. பிறகு நூற்றுக்கும் மேற்பட்டவர்கள் கலந்து கொண்ட கலர்ப்பொடி கோலங்கள். எல்லா வயதினரும் கலந்து கொண்டது நன்றாக இருந்தது. இப்போட்டிக்கு நடுவர்களாக எழுத்தாளர் அனுராதா ரமணன், வேலூரின் பிரபல பெண்மணி மயிலாம்பிகை குமரகுரு, சைதாப்பேட்டை மாதர் சங்கத் தலைவி சாந்தா இராமானுஜம் ஆகியோர் இருந்தனர்.

அடுத்ததாக நேருக்கு நேர். பிரபல பெண்ணியல் மருத்துவர் மதுராம்பாள், சித்தாவிற்கு சிநேகலதா இளங்கோவன், யுனானி மருத்துவர் அக்பர் கவுஸர், ஆசியாவின் புகழ்பெற்ற ஒரே வெல்டர் சுந்தராம்பாள், 'டான்ஸியா' எனப்படும் சிறு & குறுந்தொழில் கூட்டமைப்பின் தலைவர் ஹரிஹரன், மீரா சார்பாக சுரேஷ் பாபு, கீரை வைத்தியர் பொதட்டூர் மூலிகைமணி ஈ.எம். சோமசுந்தரம் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். கிராமப் பெண்கள் இவர்களிடம் அருமையான கேள்விகள் கேட்டனர்.



• ஆண்டாள் ப்ரியதர்சினி

• முத்தம்மாள்

• சிவகாமிநாதன்

• திலகவதி

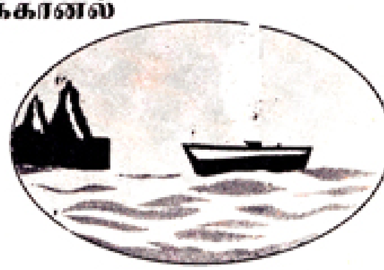
# ஒரு வாரம் இலவசமாகத் தங்கலாம்... 3 ஆண்டுகளுக்கு



கொடைக்கானல்



ஏற்காடு



மாமல்லபுரம்

## மேக்ஸிமா ஃபார்ம்ஸ் & ரிசார்ட்டுகளில் மட்டுமே

ஆம். உண்மைதான். மேக்ஸிமா ரிசார்ட்டு திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதன்மூலம் 5 ஆண்டுகளில் உங்கள் முதலீட்டை திரும்பப் பெறலாம். ஆண்டுதோறும் முதலீட்டிற்கு 22% வருவாய் பெறலாம். எங்கள் ரிசார்ட்டுகளில் 3 ஆண்டுகளுக்கு இலவசமாக தங்கலாம்.

உங்களுக்கான வாய்ப்பை இங்கே பாருங்கள்.

| விருப்பம் I : சூப்பர் டீலக்ஸ் | | | |
|---|---|---|---|
| முதலீட்டுத் தொகை | வருடாந்திர பலன்கள் * | | வருடாந்திர வருமானம் |
| | 5 ஆண்டுகளுக்கு முதலீட்டின் மூலம் வருவாய் | 3 ஆண்டுகளுக்கு இலவசமாக தங்கும் காலம் | |
| ரூ. 50,000 (10 யூனிட்டுகள்)* | ரூ. 11,000 | 7 நாட்கள் | 22% |
| விருப்பம் II : டீலக்ஸ் | | | |
| ரூ. 25,000 (5 யூனிட்டுகள்)* | ரூ. 5,500 | 3 நாட்கள் | 22% |

(* ஒவ்வொரு யூனிட்டின் விகிதம் ரூ. 5,000/-)

"என் தந்தை ஓயாமல் குடிக்கிறார். அவரை குடிக்காமல் நிறுத்தச் செய்ய முடியுமா?' என மனம் நொந்து ஓர் இளம்பெண் அக்பர் கவுஸரிடம் கேட்டார். சுயதொழில் சம்பந்தப்பட்ட பல கேள்விகள் ஹரிஹரனுக்கு. உடல் நலம் பற்றி மதுராம்பாளிடமும், சிநேகலதாவிடமும் அழகாகக் கேள்விகள் கேட்டார்கள்.

"கூந்தல் நுனி பிளவுபடாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்" என்று சுரேஷ் பாபுவைக் கேட்டார்கள்.





• பரிசு பெறுகிறார்கள்...

"வெல்டிங் தொழில் பெண்களுக்கு உகந்தது இல்லை என்பார்கள். நான் என் வாழ்வில் அதைத்தான் செய்கிறேன். பெரிய கம்பெனிகளில் ஆர்டர் வாங்குகிறேன். பெண்களால் முடியாதது என்பதே கிடையாது" என அந்தக் கிராமப் பெண்களுக்குத் தைரியம் சொன்னார் சுந்தராம்பாள்.

கீரை மூலிகை வைத்தியர் மிக எளிமையான கிராம வைத்தியங்களைச் சொல்லி ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தினார்.

'எங்களைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்' பேச்சுப் போட்டி ஆரம்பித்தவுடன் ஆரம்பித்த கைத்தட்டல் ஓயவே இல்லை. இந்த இளம்பெண்களுக்குத்தான் எவ்வளவு மனோதிடம், தைரியம்! நடுவர்களாக ஆவின் பி.ஆர்.ஓ. (ஓய்வு) சிவகாமிநாதன், கவிஞர் பாலரமணி, வேலூர் சமூக சேவகி திலகவதி ராமையா ஆகியோர் இருந்தார்கள்.

'பெரியவர்கள் சொன்னால் பெருமாள் சொன்னாற் போல'வாம்!

சரி அப்ப,

'இளையவர்கள் சொன்னால் இறைவன் சொன்னது போல' என எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றார் முதல் பரிசு பெற்ற சிறுமி. பாவாடை சட்டை அணிந்த அந்தச் சிறுமியின் பேச்சில்தான் எத்தனை வேகம்!

அடுத்து வந்த நாட்டுப்புறப் பாடல் போட்டியில் வயதான பெண்மணிகள் உள்பட பலரும் கலந்து கொண்டனர். எத்தனை மனத்தைத் தொடும் பாடல்கள். இளையராஜாவும், ரஹ்மானும் இவர்களிடம் பாடல் வாங்கிப் போடலாம்.

**'கண்ணுக்குள்ளே தீயவச்சு**
**நெஞ்சுக்குள்ளே வேகவச்சான்!'**

என்பன போன்ற கற்பனைத் திறன்

மிக்க கவித்துவம் ததும்பும் அதேசமயம் எளிமையான பாடல்கள். நடுவர்களாக கவிஞர் ஆண்டாள் ப்ரியதர்சினி, சிவகாமிநாதன், திலகவதி ராமையா ஆகியோர் இருந்தனர்.

அடுத்ததாக அறிவொளி இயக்கப் பாடல்களையும், 'மந்திரமா தந்திரமா' நிகழ்ச்சியையும் அறிவொளி இயக்கத்தினர் நடத்தினர். போலிச் சாமியார்கள் மக்களை எப்படியெல்லாம் ஏமாற்றுகிறார்கள் எனச் சிரிக்கச் சிரிக்கச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

அடுத்தது நாடகப் போட்டி. நாங்கள் உண்மையிலேயே பிரமித்துப் போய் அமர்ந்திருந்தோம். காட்சியமைப்பு செட், உடையலங்காரம் என எதுவும் இல்லை. பெரும்பாலும் சுடிதார் போட்ட இளம்பெண்கள். ஒரிருவர் எளிய புடைவையில். அப்பா என்றால் தோளில் துண்டு. இப்படி 'சிம்பாலிக்'காகக் காட்டி பார்ப்பவர்களை அதிர வைத்தனர். பெற்றோரே இளம்பெண்களின் மனத்தில் ஆசையை வளர்த்து, பிறகு அவளுடைய கனவுகளை வெட்டி பைத்தியக்காரி ஆக்குவது போல ஒரு நாடகம். பெண்கள் எப்படியெல்லாம் பழிதூற்றப்படுகிறார்கள் என 'தூள்' கிளப்பச் சொன்னார்கள். பெண் சிசுக் கொலை பற்றி, ஆண் குழந்தையைச் சுமக்க நேர்ந்தால்தான் பெண்ணின் கஷ்டம் புரியும் என்பது பற்றி... இரண்டரை மணி நேரம் போனதே தெரியவில்லை.

நடுவர்களாக திருமதி அனுராதா ரமணன், கல்வித்துறை அதிகாரி முத்தம்மாள், ஆண்டாள் ப்ரியதர்சினி ஆகியோர் இருந்தனர்.

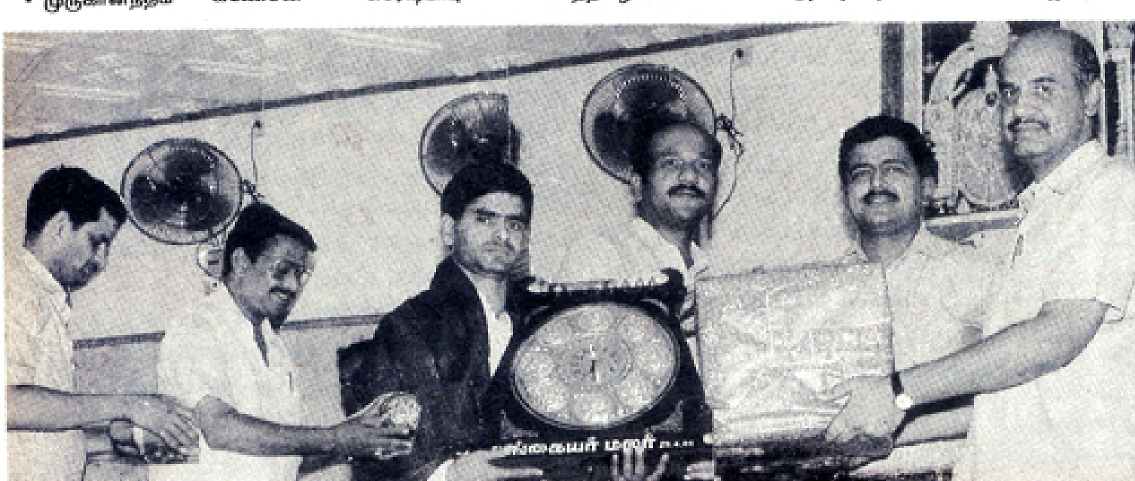
மாலையில் பரிசளிப்பு விழா. மாவட்ட ஆட்சியர் விஜயகுமார் தம் துணைவியாருடன் வந்திருந்தார். மாவட்ட காவல்துறை கண்காணிப்பாளர் அசுதோஷ் சுக்லா கலந்து கொண்டார். வேலூர் நகரப் பிரமுகர் டாக்டர் குமரகுரு மதிய நிகழ்ச்சிகள் முழுவதையும் ஆர்வத்தோடு கண்டு ரசித்தார்.

''பெண்கள் விழிப்புணர்வுதான் சமுதாயத்தை உயர்வடையச் செய்யும். அறிவொளி இயக்கம் மூலம் இன்று கிராமந்தோறும் பெண்கள் விழிப்புணர்வை அடைந்து வருகிறார்கள்'' என்றார் மாவட்ட ஆட்சியர்.

அந்த எளிய மக்களுடன் இருந்த அந்த ஒருநாள் பொன்னான நாள். அவர்களின் கள்ளம் கபடமற்ற உள்ள வெளிப்பாடுகளும், உணர்ச்சி வேகமும், தைரியமாக வெளியே சொல்ல வந்த பாங்கும் அற்புதமானவை. அரங்கத்தில் நிறைந்திருந்த ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் மிகுந்த கட்டுப்பாட்டுடன் இயங்கினார்கள். அப்படி அவர்களை ஒருங்கிணைத்து விழாவை வெற்றிகரமாக அமைத்த பெருமையில் பெரும்பங்கு அறிவொளி

நினைவுப் பரிசு —

• முருகானந்தம் கணேசன் சுரேஷ்பாபு செந்தமிழ்ச்செல்வன் அசுதோஷ் சுக்லா விஜயகுமார்



இயக்க மாவட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர் செந்தமிழ்ச் செல்வனைச் சேரும் என்றால் அது மிகையாகாது. அவரும் அவருடைய சகாக்களும் இரவுபகல் பாராது கிராமங்கள் தோறும் ஒருங்கிணைந்து மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றி இருக்கிறார்கள்.

நம் பக்கத்தில் வேலூர் மங்கையர் மலர் பிரதிநிதி கணேசன், வேலூருக்கும், நமக்கும் சிறந்த ஒருங்கிணைப்பாளராக இருந்து பாடுபட்டது மட்டுமல்லாமல் விழா சம்பந்தப்பட்ட இரண்டு நாட்களும் நேரம் காலம் தெரியாமல் உழைத்தார் என்றால், காட்பாடி பிரதிநிதி முருகானந்தமும் விழாவில் தம் பங்கைச் சிறப்பாகச் செய்தார்.

எல்லோர் மனமும் நிறைவுபெற இரவு வேலூரிலிருந்து சென்னைக்குப் புறப்பட்டோம்.

— **மஞ்சுளா ரமேஷ்**

படங்கள் : **விடிவெள்ளி ஆறுமுகம்**

## கோலப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் :

| | |
|---|---|
| ஏசுமணி, வாணியம்பாடி | - முதல் பரிசு |
| ராஜாமணி, பெரியகண்ணாலப்பட்டி | - இரண்டாம் பரிசு |
| ஜே. சந்திரா, வேலூர் | - மூன்றாம் பரிசு |

**ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்கள் :**

1. கிருஷ்ணவேணி, ஆம்பூர்; 2. பிரேமா, ஆம்பூர்; 3. சி. கலாவதி, ஆற்காடு; 4. கே. பூங்காவனம், கலவை; 5. டி. சாருமதி, ஒடுக்கத்தூர்.

## ஆரோக்கியப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் :

| | |
|---|---|
| சு. கலைச்செல்வி, மாதனூர் ஒன்றியம் | - முதல் பரிசு |
| எஸ். கோகிலா, புதுப்பேட்டை | - இரண்டாம் பரிசு |

**ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்கள் :**

1. டீ. சாமுண்டீஸ்வரி, மேலேரி; 2. டி. அன்பழகி, மானாமதுரை; 3. எல். செல்சா, நடுசித்தஞ்சி; 4. பனிமலர், ஆம்பூர்; 5. இராம இந்துமதி, வேலூர்.

## பேச்சுப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் :

| | |
|---|---|
| எஸ். தமிழ்ச்செல்வி, சத்தியவாடி | - முதல் பரிசு |
| செல்வி. பாக்கியலட்சுமி, வேலூர் | - இரண்டாம் பரிசு |
| பி. விஜயகுமாரி, வாலாஜா | - மூன்றாம் பரிசு |

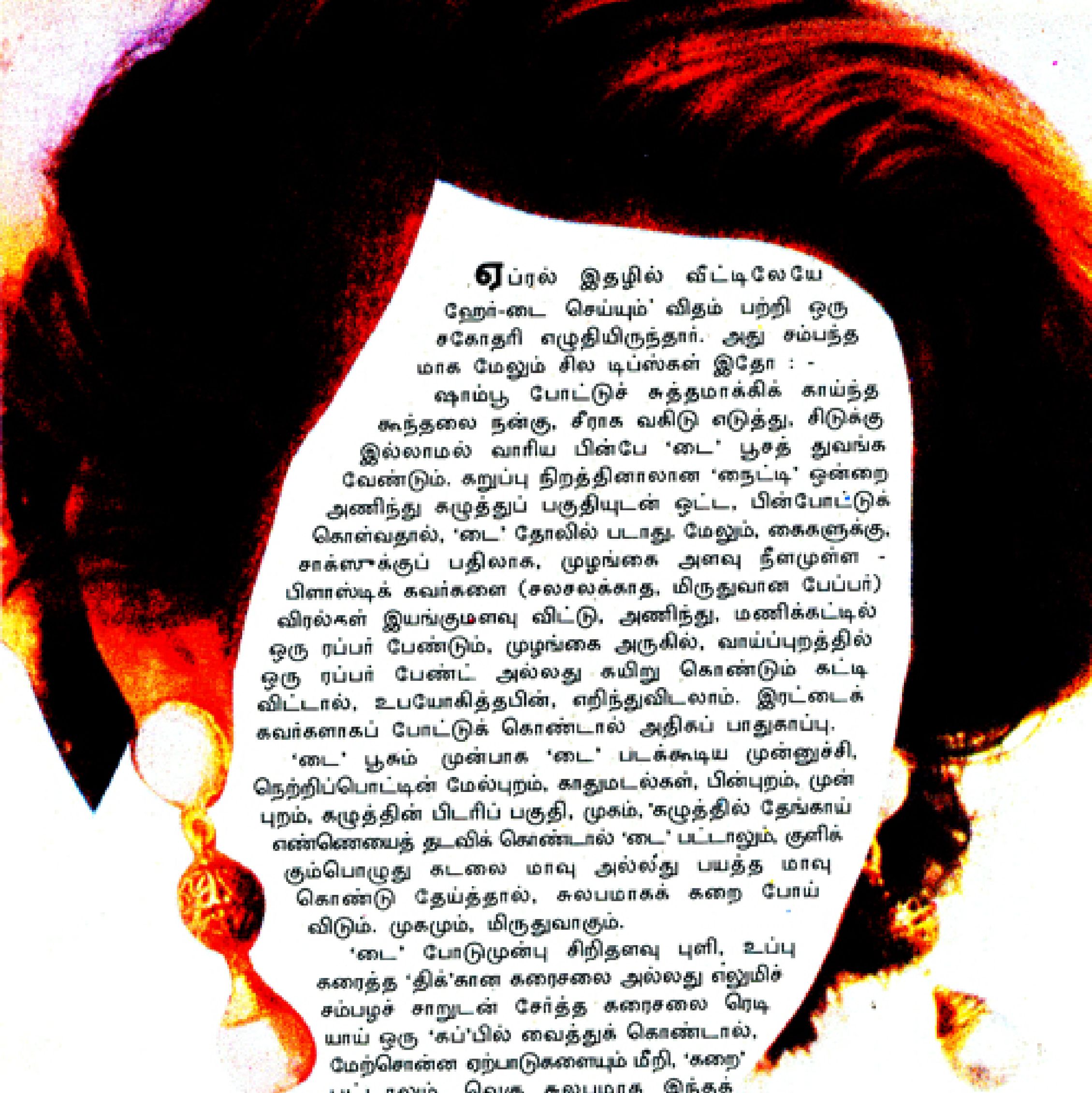
## பாட்டுப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் :

| | |
|---|---|
| வெண்மதி, மேல் ஆலத்தூர் | - முதல் பரிசு |
| ராணி அம்மாள், வளையாம்பட்டு | - இரண்டாம் பரிசு |
| தாரேஸ் விமலகுமாரி, அரக்கோணம் | - மூன்றாம் பரிசு |

## நாடகப் போட்டியில் பரிசு பெற்றவர்கள் :

| | |
|---|---|
| சோளிங்கர் ஒன்றியம் | - முதல் பரிசு |
| காட்பாடி ஒன்றியம் | - இரண்டாம் பரிசு |
| வேலூர் நகரம் | - மூன்றாம் பரிசு |

# ஹேர் டை (சுலபமாக!) போடலாமே!



ஏப்ரல் இதழில் வீட்டிலேயே ஹேர்-டை செய்யும்' விதம் பற்றி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். அது சம்பந்தமாக மேலும் சில டிப்ஸ்கள் இதோ : -

ஷாம்பூ போட்டுச் சுத்தமாக்கிக் காய்ந்த கூந்தலை நன்கு, சீராக வகிடு எடுத்து, சிடுக்கு இல்லாமல் வாரிய பின்பே 'டை' பூசத் துவங்க வேண்டும். கறுப்பு நிறத்தினாலான 'நைட்டி' ஒன்றை அணிந்து கழுத்துப் பகுதியுடன் ஒட்ட, பின்போட்டுக் கொள்வதால், 'டை' தோலில் படாது. மேலும், கைகளுக்கு, சாக்ஸுக்குப் பதிலாக, முழங்கை அளவு நீளமுள்ள - பிளாஸ்டிக் கவர்களை (சலசலக்காத, மிருதுவான பேப்பர்) விரல்கள் இயங்குமளவு விட்டு, அணிந்து, மணிக்கட்டில் ஒரு ரப்பர் பேண்டும், முழங்கை அருகில், வாய்ப்புறத்தில் ஒரு ரப்பர் பேண்ட் அல்லது கயிறு கொண்டும் கட்டி விட்டால், உபயோகித்தபின், எறிந்துவிடலாம். இரட்டைக் கவர்களாகப் போட்டுக் கொண்டால் அதிகப் பாதுகாப்பு.

'டை' பூசும் முன்பாக 'டை' படக்கூடிய முன்னுச்சி, நெற்றிப்பொட்டின் மேல்புறம், காதுமடல்கள், பின்புறம், முன்புறம், கழுத்தின் பிடரிப் பகுதி, முகம், 'கழுத்தில் தேங்காய் எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டால் 'டை' பட்டாலும், குளிக்கும்பொழுது கடலை மாவு அல்லது பயத்த மாவு கொண்டு தேய்த்தால், சுலபமாகக் கறை போய் விடும். முகமும், மிருதுவாகும்.

'டை' போடுமுன்பு சிறிதளவு புளி, உப்பு கரைத்த 'திக்'கான கரைசலை அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறுடன் சேர்த்த கரைசலை ரெடியாய் ஒரு 'கப்'பில் வைத்துக் கொண்டால், மேற்சொன்ன ஏற்பாடுகளையும் மீறி, 'கறை' பட்டாலும், வெகு சுலபமாக இந்தக் கலவையைப் பூசிக் கொண்டு, சோப்பினால் கழுவினால் போதும். கெமிகல் கலந்த ஹேர்-டையை விட ஹெர்பல் ஹேர்-டையே மிகவும் சிறந்தது. ஹேர்-டை போட்டு முடித்து, முக்கால் மணி நேரம் ஊறி, ஷாம்பூ கொண்டு அலசி சுத்தமாக்கி, குளியலையும் முடித்தபின்பு, அரை வாளித் தண்ணீரில் ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்து கலக்கி, அந்த நீரால் தலைமுடியை அலசி, அப்படியே உலர்த்திவிடுங்கள். முடி மிக மிருதுவாக இருக்கும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்த நீர், இயற்கையான குளுமை தரும் சிறந்த ஹேர் கண்டிஷனர். பொடுகு இருந்தாலும் போய்விடும். ஹேர்-டை போட டூத்பிரஷ் அல்லது சிறிய தட்டையான, வட்டமான, பூட்பாலீஷ் பிரஷ்களையும் உபயோகப் படுத்தலாம்.

— இ. ராது

# வண்ணங்களில் நாட்டம் கொண்ட தாய்மார்கள் நாடுவது

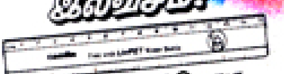
ஃபுட் க்ரேடு **லிவ்பெட்**

புத்திசாலித்தனமான தேர்ந்தெடுப்பு

* நேர்த்தியானது. நவீனமானது. வசதியானது. 7 கண்ணைக் கவரும் வண்ணங்களில்.
* வைக்கப்படும் பொருளின் சுத்தம் சிறிதளவும் குறையாமல் இருப்பதால் 100% பாதுகாப்பானது.
* உங்கள் குழந்தையின் உள்ளத்தை கொள்ளை கொள்ளும் **லிவ்பெட்** -ஐ இன்றே வாங்கிடுவீர்.



இலவசம்!



வாங்கும் ஒவ்வொரு **லிவ்பெட்** வாட்டர் பாட்டிலுடன்.

**லிவ்பெட்**

சுகாதாரம். இதுதான் கண்ணைக் கவரும் **லிவ்பெட்** -ன் கண்ணுக்குத் தெரியாத தன்மை.

லிவியா பாலிமெர் பாட்டில்ஸ் பிரைவேட் லிட்.,
மண்டையூர், புதுக்கோட்டை மாவட்டம் - 622515
போன்: 04339 418/472




ADWAVE/LPB/5010 TAM A

"The free scale scheme is valid in Tamilnadu, Pondicherry, Karnataka and Kerala upto 15-7-95 only. Hurry up, and avail this opportunity."

### வினாவிடைப் பழமொழிகள்

பழமொழிகளிலேயே கேள்வி ரூபத்தில் இருக்கும் பழமொழிகளைத் தொகுத்திருப்பது ஸ்வாரஸ்யமான விஷயம். தொகுப்பு : பெ. வேலுச்சாமி.

- அரைக்காசுக்கு அறுத்த மூக்கு ஆயிரம் பொன் கொடுத்தாலும் ஒட்டுமா?
- கீரைத்தண்டு பிடுங்க ஏலேலப்பாட்டு ஏன்?
- கோவில் இடிக்கத் துணிந்தவனா குளம் வெட்டப் போகிறான்?

விலை ரூ. 7.00

### மகாபாரதக் கதைகள்

கண்ணன் விடு தூது. தொகுப்பு - எம். பழனியப்பன்.

விலை ரூ. 12.00

(இரண்டும் - நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்ட்ரியல் எஸ்டேட், சென்னை - 600 098.)

### வாரியார் பொன்மொழிகள்

சிவநேசச் செல்வர் திருமுருக கிருபானந்த வாரியாரின் எளிய உரைகளின் தொகுப்பு - ஸ்ரீராம்.

விலை ரூ. 15.00




### அஞ்சலி

எழுத்தாளர் லா. சா. ராமாமிருதத்தின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. கனவு தோய்ந்த கவித்துவ நடை.

விலை ரூ. 32.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17)

### சித்தர்களின் வர்மக்கலை

வர்மக்கலை - எதிராளியை வீழ்த்தும் இக்கலை பற்றி ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கான நூல். ஆசிரியர் : மானோஸ்.

விலை ரூ. 12.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்துக்கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண். 6124, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 17)

### கணக்கு

மேலாண்மை பொன்னுசாமியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 26.00

(குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

### சிறுவர்களுக்கான சித்திரப் புதிர்கள்

குழந்தைகளுக்குப் பொழுது போக்குக்கு உகந்த புத்தகம்.

விலை ரூ. 19.00

### நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய மனித சுபாவங்கள்

விந்தையான மனிதர்களின் குணங்களைப் பற்றி அலசுபவர் கலைச் செல்வி.

விலை ரூ. 24.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ.எண். 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17)

### தந்தையுமானவர்

சமூகவியல் குறுநாவல்கள். ஆசிரியர் - கோவி. மணிசேகரன்.

விலை ரூ. 30.00

## முந்தானைத் தொட்டில்

அனுராதாரமணனின் குறுநாவல்கள். ஜன்னல் வழியே பார்க்கும் அடுத்த வீட்டவரின் கதை போல அத்தனை சரளமான சம்ப வங்கள்.

விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் - திருமகள் நிலையம், 55, வெங்கட நாராயணா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17.)

## கவசத் திரட்டு

சண்முகக் கவசம் முதல் ஸ்ரீ துளசி கவசம் வரை. தொகுப்பு - இரா. இளைய பெருமாள்.

விலை ரூ. 25.00

## அருணகிரிநாதர் அருளிய திருப்புகழ்

விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும் - சகுந்தலை நிலையம், 58, ஐயப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 1.)

## சிவாலய துதிகள்

கோபுர வணக்கம் முதல் அனைத்துத் தெய்வங்களுக்கும்.

விலை ரூ. 3.00

## நல்வாழ்விற்கோர் கைவிளக்கு

ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர் அவ்வப்போது கூறிய அறிவுரைகளின் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 9.00

(இரண்டும் - பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கி செட்டித் தெரு, சென்னை - 600 001.)

## உங்கள் ராசியும் எதிர்கால பலனும்

ஒவ்வொரு ராசிக்காரருடைய குணாதிசயங்கள் பற்றியும் கூறுகிறார் வேப்பத்தூர் ராமையா.

விலை ரூ. 17.00

(சங்கீதவாணி, 91, வி. எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.)

## மாஜிக் தந்திரங்கள்

மாஜிக் கற்றுக் கொள்ள விரும்புவோர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமான நூல். தொகுப்பு - எம். எம். அலெக்ஸாண்டர்.

விலை ரூ. 27.00

## தெய்வம் காத்திருக்கிறது

பி. எஸ். ஆர். ராவ் அவர்களின் நாவல். முரண்பட்ட கணவன் மனைவியின் இடையே எழும் லட்சியப் போராட்டமே கதையாகிறது.

விலை ரூ. 37.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி.நகர், சென்னை - 17.)

## பாடத் துடிக்கும் பல்லவிகள்

கவிதைத் தொகுப்பு. ஆசிரியர் - இரா. தேன்மொழியான்.

விலை ரூ. 20.00

(தனபாக்யா பதிப்பகம், 3, முதல் தெரு, காமராஜ் நகர், தாம்பரம் சானடோரியம், சென்னை - 47.)

## மந்திரங்கள் என்றால் என்ன?

ஆன்மீகப் பாதையில் ஆழ்ந்து செல்ல நினைப்போருக்குப் பயன்படும் நூல். ஆசிரியர் அ.ச. ஞானசம்பந்தன்.

விலை ரூ. 32.00

## வெள்ளை ரோஜா

மாணவ சமுதாயம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை நிகழ்கால உணர்வோடு கூறும் நாவல். எண்டமூரி வீரேந்திரநாத்தின் நாவலை மொழிபெயர்த்திருப்பவர் சுசீலா கனகதுர்க்கா.

விலை ரூ. 48.00

(இரண்டும் கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

## ஐஸ்வர்யம் தரும் விரதங்களும் பூஜைகளும்

தொகுப்பு : முருகு - ரசனார்.

விலை ரூ. 15.00

(யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர். சென்னை - 17.)

## ஸ்ரீ ராகவேந்திர மகிமை - இரண்டாம் பாகம்

பிருந்தாவன பிரவேசத்திற்குப் பிறகு ஸ்ரீ ராகவேந்திரர் நிகழ்த்திவரும் அற்புதங்களின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் - அம்மன் சத்திய நாதன்.

விலை ரூ. 75.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

# குரு அருள் கிடைக்கட்டும்!

கலங்காமல் காத்த விநாயகர்! - என்ன பெயர்!!

இன்று நாமும் உலகும் இருக்கிற நிலையில் தெய்வங்கள்தான் நம்மைக் கலங்காமல் காக்க வேண்டும்.

"அதுவும் இந்த விநாயகர் இருக்கிறாரே, இவர் பெயருக்கேற்றவர். ரொம்பவும் சக்தி வாய்ந்தவர். விசேஷமான விநாயக மூர்த்தங்களிலே இவரும் ஒருவர் என்கிறார் திரு இரும்பூளை எனப்படும் ஆலங்குடி தட்சிணாமூர்த்தி திருத்தலத்தின் செயல் அலுவலர் திரு. ஆர். ராதாகிருஷ்ணன்.

கஜமுகாசுரனைக் கண்டு கலங்கிய தேவர்களுக்கு அருள்பாலித்து அசுரனை வென்று கலக்கம் தீர்த்ததால் 'கலங்காமல் காத்த விநாயகர்' ஆனாராம் இவர். ஆலங்



குருதட்சிணாமூர்த்தி - உற்சவர்

குடியின் கோயிலில் முதலும் முதன்மையுமாக அமர்ந்திருப்பவர் இவர்தான்.

"இவரைப் பிரார்த்தித்துத் தங்கள் குறை தீர்ந்தவர்கள் எத்தனையோ பேர். அவர்களுடைய வேண்டுதல் நிறைவேறியதைச் சில பேர் என்னிடமே பகிர்ந்து கொள்வதுண்டு" என்கிறார் ஜோதிராமலிங்க சிவாச்சாரியார்.

ஆலங்குடி வியாழனுக்கான தலம். கும்பகோணத்திலிருந்து மன்னார்குடி செல்லும் வழியில் பதினோரு கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ளது இவ்வூர். தஞ்சையிலிருந்தும், தெற்கிலிருந்தும் நீடாமங்கலம் வழியாக வரலாம்.

குரு - ஞானகாரகன். ஜீவனகாரகன். மௌனத்தால் தம் சீடர்களுக்கு உபதேசம்

* குரு * மூலவர்



செய்த தட்சிணாமூர்த்தியே இங்கு குருவாக அமர்ந்திருப்பது வெகு விசேஷம். தேவர்களுக்கும், அசுரர் களுக்கும் குருவாக அமர்ந்திருக் கிறார். மானுடப் பிறவிகளில் இப் புவியினில் ஜீவனத்திலே சுகமாக வாழவும், இவ்வுலகிலும் அவ்வுலகி லும் ஞானத்தால் செம்மையாக வாழவும் அருள்தர வல்லவர் குரு. மேதா தட்சிணாமூர்த்தி குருவா கிறார்.

இத்தலம் குருவிற்குப் பரிகாரஸ் தலம். 'குரு பார்க்கின் கோடி புண் ணியம்' என்பார்கள். பிரகஸ்பதியாக இருப்பவரின் கருணா கடாட்சம் பட்டுவிட்டால் பின் இப்புவியில்

## மஞ்சுளா ரமேஷ்

வேண்டுவது உண்டோ?

"குருவிற்குப் பரிகாரம் செய்பவர் கள் பெரும்பாலும் ஞானத்தை விரும்புபவர்களாக இருப்பார்கள். குருவை நாடி வருபவர்கள் மனத் தால் பக்குவப்பட்டவர்களாக இருப் பார்கள். அதனால் இங்கே வியாழக் கிழமைகளில் பெரும் கூட்டம் கூடும் போதும் சரி, குருப்பெயர்ச்சியின் போது குரு தரிசனம் செய்ய ஆயிரக் கணக்கில் மக்கள் சேரும்போதும் சரி எனக்கும் எங்கள் கோயிலில் உள்ள வர்களுக்கும் ஒரு பிரச்னை வராது. அமைதியாக வந்து அமைதியாகச் செல்வார்கள்" என்கிறார் ராதா கிருஷ்ணன்.

ஆலங்குடி கோயிலினுள் நுழைந் தவுடன் கலங்காமல் காத்த விநாய





• சண்டி ஹோமம்



• 24 விளக்கேற்றும் பக்தர்கள்

கரை நெஞ்சில் நிறுத்தி உள்ளே சென்றால் எதிரில் ஏலவார்க்குழலி சந்நிதி. உமையம் மையே இங்கே உண்மையான 'சக்தி.' மோனேசுவரர் தியானத்தில் ஆழ்ந்து விட்ட தால் நித்யபடி கணக்கு வழக்குகளை நிர் வகிப்பது அம்மை ஏலவார்க்குழலிதானாம். எனவே, தினமும் இரவு இறைவிக்கு வரவு செலவு படித்துக் காண்பிக்கப்படுமாம்!

"அம்மையே! இப்படியே நிறைய வீட் டில் இருந்து விட்டால் எத்தனை நன்றாக இருக்கும்" என்று நினைக்கத் தோன்றியது. நீலப்பட்டுடுத்தி நீலாயதாட்சியாக நின்றி ருந்த அம்மையின் அழகில் மயங்கினோம். கற்பூர ஆரத்தியில் முகத்தின் மந்தகாசம் பொலிந்தது. குங்குமம் பெற்று படியிறங்கி மூலவரான ஆபத்சகாயர் எனும் காசி ஆரண்யேஸ்வரரைத் தரிசித்தோம்.

இந்தக் கோயிலில்தான் மூர்த்தங்களின் பெயர்கள் எத்தனை அழகு என வியக்கத் தோன்றியது. கலங்காமல் காத்த விநாயகரும், கோயிலை நிர்வகிக்கும் ஏலவார்க்குழலியும், ஆபத்சகாயர் எனப் பெயரிலும், அருளிலும் மானிட இனத்தோருக்கு ஆறுதல் தரும் தெய் வத் திருமூர்த்தங்கள்!

மூலவர் ஆபத்சகாயர் உலகோரைப் பெரும் ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றியவர்.

'ஆலங்குடியானை ஆலாலம் உண் டானை

ஆலங்குடியான் என்று ஆர் சொன் னார்?'

என்று காளமேகப் புலவர் கேட்கிறார்.

அமுதம் பெற தேவர்களும் அசுரர்களும் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது அமுதத்திற்கு முன் ஆலகால விஷம் வந்தது. அமுதம் பெற ஆசைப்பட்டவர்கள் விஷத்தைக் கண்டு ஓடினார்கள். உலகையும், ஜீவராசிகளையும் காக்க சுந்தரர் விஷத்தினை எடுத்துத்தர ஈசுவரன் விஷத்தை உண்டு 'ஆலமுண்ட கண்டன்' ஆனான். அதனால் இங்கு ஆபத் சகாயர் எனும் பெயர் பெற்றான்.

அருவமும் உருவமும் அற்ற லிங்கனை வணங்கி பிராகாரம் சுற்றி வருகையிலே குருவாய்ப் பொலிந்த தட்சிணாமூர்த் தியைப் பார்க்கிறோம்.

"குரு தம் சீடர்களுக்கு இருபத்து நான்கு அக்ஷரங்களுடைய மந்திரத்தை உபதேசித் தார். எனவே, இப்பிராகாரத்தை இருபத்தி நான்கு முறை சுற்றி வந்து இருபத்திநான்கு விளக்குகள் ஏற்றி வைத்தால் அதுவே மிகச்



• ராதாகிருஷ்ணன்



நான் மாதா மாதம் வாங்கும் கடுகை, மணையில் (பலகை)யில் வைத்து உருட்டி கல், பிஞ்சு கடுகுகளை நீக்கி, டப்பாவில் கொட்டி வைப்பது வழக்கம். வீணாக உள்ள கல், பிஞ்சு கடுகுகளை தோட்டத்தில் ஈரம் உள்ள இடத்தில் வீசி எறிந்தேன் 15,20 நாட்களில் அழகான புதிய கீரை (கடுகு கீரை) வளர்ந்து விட்டது. அதை பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் பார்த்து நீ உபயோகிக்காவிட்டால் நாங்கள் எடுத்துச் சமைக்கலாமா? கடுகுக் கீரை உடம்புக்கு நல்லது என்றார்கள். உடன் அவர்களுக்கும், கொடுத்து நானும் பாசிப் பருப்பு சேர்த்து கூட்டு செய்தேன். மிக அருமையாக இருந்தது. மார்க்கெட்டில் பணம் கொடுத்தாலும் இம்மாதிரி கீரை வகைகளை பார்க்க முடியாது. இதை நாம் வீட்டிலேயே செய்யலாம் அல்லவா? மாடிகளில் உள்ளவர் தொட்டிகளிலும் பயிர் செய்யலாம்.

— மாலதி கணபதி

சிறந்த குரு பரிகாரமாக அமையும்" என்கிறார்கள்.

எப்போதும் குரு சன்னிதானத்தின் முன் விளக்குகள் எரிந்து கொண்டே இருக்கின்றன. வருகின்ற பக்தர்கள் வந்தவண்ணம் தான் இருக்கிறார்கள். அமைதி காத்து அரசாளும், மௌனத்திலே மொழிசொன்ன அந்த குருபகவானை அனைவரும் மோனத்திலேதான் வணங்குகிறார்கள்.

குரு - மஞ்சள் ஆடை உடுத்தியவன். புத்திகாரகன். ஜீவன காரகன். பிறக்கும் மானிடர்களின் ஜாதகத்திலே குரு சிறந்த இடத்தில் இருந்தால் அவர்கள் மேதைகளாகவும், பிரும்மத்தை உணர்ந்த ஞானிகளாகவும் விளங்குவார்கள். பலமான குருதசை இளமையிலே வந்தால் அவர்கள் கல்வியிலே முதல் நிலையிலும், நடுவயதில் வந்தால் சகல சௌபாக்கியங்களும், இறுதிப் பகுதியில் வந்தால் செழிப்பான சந்ததிகளையும் பெற்று விளங்குவார்கள்.

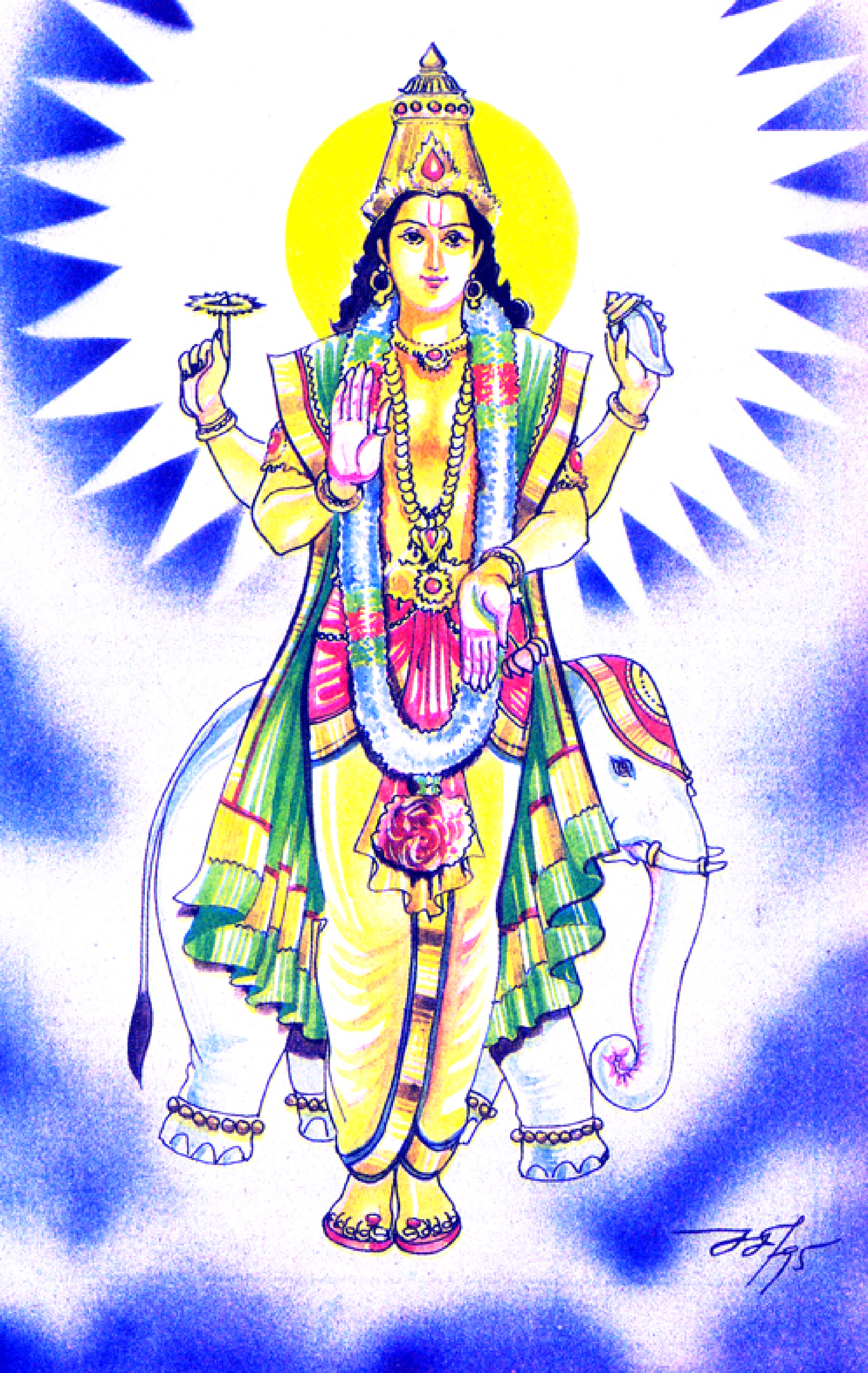
மஞ்சள் நிறத்தவர். மந்தகாச முகத்தவர். இனிப்புப் பிரியர். சாத்வீகக் குணமுடையவர். உடலில் சதை இவர். வாதம், பித்தம், கபம் இவற்றில் கபத்திற்கு உரியவர் இவர். ஜாதகத்தில் ஏனைய கிரகங்கள் ஏறத்தாழ இருந்தாலும் இவர் பலம் பெற்றிருந்தாலே போதும் சிறந்த நிலையில் வாழலாம். தீட்சிதர் 'ப்ருஹஸ்பதே தாராபதே' எனத் தொடங்கும் தனது கீர்த்தனையில் கூட 'கற்பகம் போல அருள்புரியும் கருணை வள்ளலே' எனப் புகழுகிறார்.

சரி, பிறவியில் குரு பலம் பொருந்தியிருந்தால் சரி. ஆனால் அப்படி இல்லாதவர்கள் என்ன செய்ய? நாங்கள் ஆலங்குடிக்குப் போயிருந்தபோது அருமையான சண்டி ஹோமம் நடந்து கொண்டு இருந்தது. வெள்ளக்கோயில் மணி சொன்னதன்படி வைத்தீஸ்வரன் கோயில் முத்தையா குருக்கள் நடத்தி வைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

"இந்த ஜாதகர்கள் மற்ற எல்லாச் சிறப்புக்கள் பெற்றிருந்தாலும் குரு கொஞ்சம் பலவீனத்தில் இருந்ததால் பிரச்னை. அதனால் நவமியான இன்றைக்கு குருஸ்தலத்தில் சண்டி ஹோமம் செய்வது அவர்கள் ஜாதகத்திற்கு மிகச் சிறந்தது. அந்த யோசனையை ஏற்று அவர்கள் செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்" என்கிறார் ஜோஸ்யர் மணி.

சண்டியைப் போல ஒரு பதுமையைச் செய்து ஆவாஹனம் செய்து கலசங்கள் வைத்து அதன் முன்னர் ஹோமகுண்டத்தில் ஹோமம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். "இப்படி இங்கு தினமும் நடந்து கொண்டு இருக்கும். குரு பரிகாரத்திற்கு மிகச் சிறந்த ஸ்தலமாக இது விளங்குகிறது. இந்த இடத்தில் நான் ஒன்று சொல்ல வேண்டும். அப்பர், சுந்தரர், ஞானசம்பந்தர் காலம் போல ஓர் 'ஆன்மீக காலம்' இப்போது வந்து கொண்டு இருக்கிறது. மக்களிடையே பக்தியுணர்வு அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது. இந்த ஆன்மீக எழுச்சிக்கு உங்களைப் போன்ற பத்திரிகைகள் ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைந்திருக்கின்றன" என்று பேசிக் கொண்டிருந்தார் செயல் அலுவலர் ராதாகிருஷ்ணன்.

இந்த இடத்தில் ராதாகிருஷ்ணனைப் பற்றிச் சொல்லாமல் இருக்க முடியாது. திருநாகேஸ்வரம் என்ற ராகு ஸ்தலம் இன்று நாடறிந்த தலமாக மாறியதற்கு இவர்தான் காரணம். ஏதோ ஒரு பத்து பேர் வந்து கொண்டிருந்த ஒரு கோயிலுக்காகப் பாடுபட்டு இன்று ஆயிரக்கணக்கில் ராகு சன்னதியில் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் கூடுகின்ற அளவிற்குச் செய்தவர். அதற்குப் பின் இப்போது ஆலங்குடிக்கு வந்தபின் இக்கோயிலையும் அந்த அளவிற்குச் சிறப்புப் பெறப் பாடுபட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார். இவரைப் போல ஒவ்வொரு கோயில் அதிகாரியும் இருந்தால் நம் நாடு ஆன்மீகம் தழைக்கும் நாடாக அல்லவா வெகுவிரைவில் மலர்ந்துவிடும்!



11 புள்ளி 11 வரிசை (நேர்புள்ளி)




பா. பிரேமலதாராணி

"நான் ஒரு கருவிதான். இறைவன் என்னைக் கருவியாக உபயோகப் படுத்தினார்" என அடக்கமாகச் சொல்லிக் கொள்ளும் அவர், "அறங்காவலர் குழு தலைவர் நடராசன் மற்றும் உறுப்பினர்களான சீனிவாசன், ஜெய. இளங்கோவன், இராமன், மணி ஆகியோரது ஒத்துழைப்பால்தான் என்னால் நன்கு பணியாற்ற முடிகிறது" என்றார்.

கோயில் முழுக்க நல்ல சுத்தம். பெயின்டிங்கில் நவக்கிரக ஸ்தலங்கள், நவக்கிரகங்களின் சிறப்பு, ஊர்கள் எனப் பலவற்றை எழுதி வைத்திருக்கிறார்கள். எப்போதும் நிறைந்திருக்கும் தண்ணீர் டிரம் அவர்களுடைய அக்கறையைக் காண்பிக்கிறது.

கோயிலின் வெளிப்புறத்தில் சப்தமாதா சந்நிதி இருக்கிறது. ஏழு சகோதரிகளும் மஞ்சள் வஸ்திரம் பூண்டு அருள்பாலித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

"இவர்கள் காவல் தெய்வங்கள். காக்கும், வளர்க்கும் தெய்வங்களும்கூட. சப்தமாதாக்களைக் கொண்டாடித் துதித்தோமானாலும் அவர்களும் நம்மை மேலுக்குக் கொண்டு வருவார்கள். அப்படித்தான் இவர்களைப் பூஜிக்க கோயில் வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது" என்கிறார்கள்.

எழுவரையும் துதித்து வணங்கி வெளியில் வருகிறோம்.

இக்கோயிலைப் பற்றிப் புராண வரலாறாகச் சில சுவையான செய்திகளைச் சொன்னார்கள்.

சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் ஆலங்குடி நோக்கி வந்து கொண்டிருக்கும்போது அகத்திய காவேரி எனும் வெட்டாறு பொங்கிப் பாய, மனங் கலங்கி நின்றாராம். தன் பக்தன் வருந்துவதைக் கண்ட ஈஸ்வரன் ஆபத்சகாயனாக ஓடக்காரனாக மாறித் திருவிளையாடல் புரிந்தாராம். சிவன் கருணையால் ஆலங்குடி வந்த சுந்தரர் குரு தட்சிணாமூர்த்தியைத் தரிசித்து ஞானோபதேசம் பெற்றார்.

முசுகுந்தச் சக்கரவர்த்தியின் மந்திரி அமுதோதர் கட்டிய இக்கோயில் மிகச் சிறந்து விளங்குவதைக் கண்டு, கோயில் கட்டிய புண்ணியத்தில் தனக்குப் பாதி யேனும் தரும்படி கேட்டானாம். அந்த அளவிற்கு அழகு பெற்ற கோயில் இது.

இக்கோயிலில் குருவாரம்தோறும் விசேஷ பூஜைகளும், மாசி குருவாரத்தில் விசேஷ அபிஷேக ஆராதனைகளும், சித்ரா பௌர்ணமியில் தேர்த்திருவிழாவும் இக்கோயிலில் விழாக்களாகக் கொண்டாடப்படுகிறன்றன. தைப்பூசம், பங்குனி உத்திரத்தில் தீர்த்தவாரியும் நடைபெறுகிறது.

இப்போது உலகநலன் வேண்டி 'நித்ய பூஜா ஆராதனா கட்டளை' என்று ஒன்றைப் புதிதாக ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். ரூ. 750/- கட்டணமாகப் பொதுமக்களிடமிருந்து பெற்று அதிலிருந்து வரும் வட்டியைக் கொண்டு இக்கட்டளை நடத்தப்படுகிறது. தங்கள் பிறந்தநாள், திருமணநாள், வியாபாரம் துவங்கிய நாள் என தங்களுக்கு வேண்டிய நாளில் கட்டளை நடத்திட இப்பணத்தினை அனுப்பலாம் என்கிறார்கள். கும்பகோணத்தில் மாற்றக் கூடிய காசோலையாக, செயல் அலுவலர், அருள்மிகு ஆபத்சகாயேசுவர சுவாமி திருக்கோயில், 73, ஆலங்குடி - 612 801 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பலாம்.

'குழந்தையும் தெய்வமும் கொண்டாடும் இடத்திலே' என்பார்கள். தெய்வச் சிந்தனையைக் கொண்டாடுவோம். மனத்தில் ஆன்மீகச் சிந்தனை வளர வளர மனம் பலம் பெறுகிறது. நித்ய பிரச்னைகளைச் சந்திக்கும் வலிமை வருகிறது. வலிமை வெற்றியைத் தருகிறது.

படங்கள் : **ராஜு நாராயண்**

**(அடுத்த இதழில் ஜோஸ்யர் சுப்ரமண்யம் கூறும் ஜாதகத்தில் நவக்கிரகங்களின் உச்ச நீச பலன்கள்)**



NOW IN INDIA
Kellogg's
BASMATI FLAKES
The crunchy taste of the finest rice
5 ESSENTIAL VITAMINS & IRON
99% FAT FREE
SERVING SUGGESTION
TRY WITH FRESH FRUIT

# ஆரம்பம்

பாஸ்மதி – மிகச்சிறந்த உயர்ரக அரிசி. இந்திய உணவை பல நூற்றாண்டுகளாக அலங்கரித்த இந்த அரிசி இப்போது உங்கள் காலை உணவையும் அலங்கரிக்கிறது. கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ் ரூபத்தில். கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ் ஒரு மொறுமொறுப்பான புதிய காலை உணவு வகை.

கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸின் சிறப்பு என்னவென்றால், அரிசியை சமைக்கையில் இழந்துபோகும் சத்துக்கள் இதில் அப்படியே இருக்கும். ஏனெனில் இது வாட்டப்பட்டது. ஒரு கிண்ணம் கெலாக்ஸ் ஃப்லேக்ஸை பாலுடன் உண்டால் ஒரு கிண்ணம் சாதத்தில் கிடைப்பதைவிட 10 மடங்கு அதிக விட்டமின் பி, இரும்புச்சத்து கிடைக்கும். அதோடு புரதமும், கால்ஷியமும்.

கெலாக்ஸ் காலை உணவு வகைகள் இன்னும் இரண்டு ரூபத்தில் வருகிறது. கெலாக்ஸ் கார்ன் ஃப்லேக்ஸ், கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ். இவை உங்கள் குடும்பத்ினருக்கு காலையில் வேண்டிய ஊட்டத்தைத் தரும்.

என்னென்ன ஊட்டச்சத்து பாருங்கள் :

**கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸை**

காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போ-ஹைட்ரேட்கள், புரதம், 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள் இரும்புச்சத்து.

**கெலாக்ஸ் கார்ன் ஃப்லேக்ஸ்**

காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போ-ஹைட்ரேட்கள், புரதம், 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து.

**கெலாக்ஸ் வீட் ஃப்லேக்ஸ்**

திட்ட உணவு நாரிழை, காம்ப்ளெக்ஸ் கார்போ-ஹைட்ரேட்கள், 5 அத்தியாவசிய விட்டமின்கள், புரதம் இரும்புச்சத்து

கெலாக்ஸ் காலை உணவு வகைகளுக்கு கூடுதல் சிறப்பு சேர்ப்பது எதுவெனில் அவை எதுவுமே பொரிக்கப்பட்டதில்லை, மாறாக முறுகலாக வாட்டப்பட்டது. அதனால் 98% முதல் 99% **கொழுப்பிருக்காது, 100% கொலஸ்ட்ரால் இருக்காது.** தினமும் கெலாக்ஸ் மூலம் அன்றைய தினத்தை உங்கள் குடும்பத்தினர் தொடங்க கெலாக்ஸ் பாஸ்மதி ஃப்லேக்ஸ் ஒரு நல்ல காரணம்.




மேலும் விபரங்களுக்கு எழுதவும் :
த கெலாக்ஸ் நியூட்ரிஷன் அட்வைஸரி சர்வீஸ்,
56, மேக்கர் சேம்பர்ஸ் VI, நரிமன் பாயிண்ட், பம்பாய்-400 021.

தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

**Kellogg's®**
**BREAKFAST CEREALS**

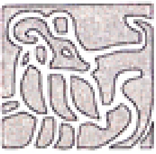
HTA.1059.96

## சத்துள்ள, சுவையான, குடும்ப காலை உணவு.

# இந்த மாதம் எப்படி?

**ஜூன் '95**

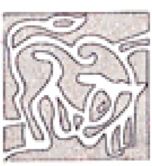
## மேஷ ராசி :



அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

மாதம் பூராவும் தம்பதியரிடையே நல்ல உறவும் குடும்பச் சூழ்நிலையும் சீராக இருக்கும். சில நாட்களில் உடலில் ஒருவித ஆயாசம் உண்டாகலாம். எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதியதொரு பதவி உங்களை நாடி வரலாம். இது அரசுப் பணியிலும் சரி, தனியார்த் துறையிலும் சரி பணியாற்றுகின்ற எப்பார்க்கும் பொருந்தும். அது சமயம் நோயிலிருந்து கூட விடுபட்டு, ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள். புதிதாக வேலைக்குச் சேரும் பெண் ஒருத்தியின் காரணமாக சிறு சலசலப்பு தோன்றலாம். அலுவலகத்திலோ அல்லது வீட்டிலோ கூட இத்தகைய சூழ்நிலை உருவாகலாம். கோர்ட் விவகாரங்களில் வாய்தா வாங்குவது நல்லது. மழலைச் செல்வங்களால் மனநிம்மதி குறையலாம். பணத்தட்டுப்பாட்டை, அனாவசியச் செலவுகளைக் குறைக்கும் அளவிற்கு மனக்கட்டுப்பாடுடன் நடந்தால் சமாளிக்க முடியும். கூடிய மட்டும் தியானம், வழிபாடு, செவ்வாய் கிரகத்திற்குரிய ஸ்தோத்திரம் படித்தல் மூலம் சிரமங்களிலிருந்து விடுபடலாம்.

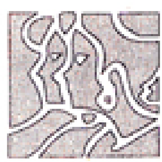
## ரிஷப ராசி :



கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு காலகட்டம். புதனும், சூரியனும் ஜென்மத்தில் இருந்தாலும் குருபார்வையும், சுக்கிரனது ஸ்தான பலமும் கெடு பலனை ஒழித்து, நல்லதையே நிகழச் செய்யும். எனவே புதியதொரு தொழில் ஆரம்பிக்க ஏற்ற தருணம். குழந்தைகள் விரும்பும் கல்லூரியில், விருப்பப் பாடத்தில் சேருவதற்கு வாய்ப்பு பிரகாசமாக இருக்கிறது. பயன்படுத்தி ஆவன செய்யுங்கள். வேலை தேடுபவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும். சுபநிகழ்ச்சிக்குரிய தருணம் வந்துள்ளது. திருமணமோ, வீடு வாங்கும் வாய்ப்போ எதுவானாலும் கைகூடி வரும் நிலை உண்டு. நாட்டியம் இசை சம்பந்தமான அரங்கேற்றங்கள் செய்வதற்கும் சுக்கிரன் அருளுகிறார். வெளி நாட்டுப் பிரயாணத்திற்கும், வேலை வாய்ப்பிற்கும் கூட தகுந்த சூழ்நிலை உருவாகும். கோர்ட் விவகாரம் ஒன்று உங்களுக்கு அனுகூலமாக முடியும். எனினும் அவசரம், அலட்சியம் போன்ற போக்கின் காரணமாகத் தன நஷ்டத்திற்கும், கண், கல்லீரல் போன்றவை பாதிக்கவும் வாய்ப்பு இருப்பினும், கேதுவை குரு பார்ப்பதால் கவலை தேவையில்லை. விநாயகரையும், வேலவனையும் ஆத்மார்த்தமாக ஆராதியுங்கள்.

## மிதுன ராசி :

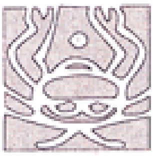


மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதம் முழுவதும் மனமகிழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லை. தாம்பத்ய உறவில் சிறு சிறு சச்சரவுக்குக் கூட இடமில்லை. ஆறுமுகத்தோனும், யானைமுகத்தோனும் எல்லாவிதங்களிலும் உதவுகிறார்கள். தொழிலில் இருந்த மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடி குறையும். உங்களுடைய திறமையை மேலே உள்ளவர்கள் அங்கீகரிக்கத்தக்க விதத்தில் ஒரு திட்டத்தை

உங்களுக்கே உரிய பாணியில் முடிக்க இருக்கிறீர்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அலைச்சலும் அலைகழிப்பும் அதிகமாகும். உங்கள் வேகத்திற்கு உங்களுடன் பணிபுரிபவர்கள் ஈடுகொடுக்க முடியாமல் திணற வேண்டி வரும். எனினும் எதிலும் விட்டுப் பிடிக்கும் குணத்தை உடையவரான நீங்கள் அந்தக் கொள்கையை இனியும் கடைப்பிடித்தே ஆக வேண்டியுள்ளது. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருக்கும். குழந்தைகளின் மேற்படிப்புக்காகக் கூடுதலான செலவுகள் ஏற்பட்டாலும் அதைச் சரிகட்டும் அளவிற்கு வருமானமும் உயரும். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று மந்தமாகவும், அதிருப்தியுடனும் கழியும். ஸ்ரீ சுதர்ஸன மகாமந்திரத்தை ஜபியுங்கள். ஒருமுறை திருப்பதி அல்லது ஸ்ரீரங்கம் போய் விட்டு வரலாமே!

## கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மே 30-ந் தேதிக்குப் பிறகு உள்ளபடியே உங்களுக்கு நல்லதொரு முன்னேற்றமும், அதனால் வாழ்வில் ஒரு நிம்மதியும் ஏற்படும். கடந்த 2½ ஆண்டு காலம் சோதனைகள், வேதனைகள் என்று சிரமங்களை அனுபவித்தாலும் ஓரிரு சாதனைகளையும் செய்து முடித்திருக்கிறீர்கள். வீடு, வாகனம், சுப நிகழ்ச்சி என ஏதோ ஒன்றின் மூலம் சுப விரயம் ஏற்பட்டிருக்கும். அதை ஈடுகட்டத் தகுந்த வாய்ப்பு, குரு உங்கள் ராசியை மட்டுமல்ல, 9-ம் இடத்திலுள்ள சனியையும், 1995 டிசம்பர் வரை பார்க்கும் காலகட்டம் சிறந்த முறையில் பயனுள்ள வகையில் அமையும். இந்த மாதத்தில் 11ல் உள்ள சுக்கிரனும், புதனும், மாத முற்பகுதியில் சூரியனும் உதவ இருக்கிறார்கள். ஒரு வெளிநாட்டு சம்பந்தமான ஏற்றுமதி அல்லது அதற்கான திட்டங்களைச் செயல்படுத்த இருக்கிறீர்கள். கடகராசிக்குரிய மனச் சஞ்சலம், சில காரியங்களைச் சரிவர முழுதும் முடிக்காமல் பாதியில் நிறுத்தி விடுவது ஆகியவை உங்களுக்குள்ள மைனஸ் பாயின்ட். மற்றபடி அலுவலகத்திலும் சரி, வீட்டிலும் சரி அமைதிக்கு பங்கம் வராது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் ஆதித்தன் சற்று கண்வலி அல்லது வீடு மாற்றம் போன்றவற்றிற்கு வாய்ப்பு தர இருக்கிறார். எனவே ஆதித்ய ஹிருதய ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது. இந்த மாத முதல் சனிக்கிழமையன்று நவக்கிரகங்களைச் சுற்றி வருவதுடன் ஆஞ்சநேயரையும் வழிபடுங்கள். அல்லது வசதியும் வாய்ப்பும் கிடைத்தால் குருவாயூர் சென்று வெண்ணெய் வைத்துள்ள நாராயணனின் முன் மனமுருகும்வண்ணம் ஆத்மசுத்தியுடன் வழிபடுங்கள். இதை உங்கள் வீட்டிலே இருந்து கொண்டே அவரது படத்திற்கு முன் தியானமும் செய்யலாம்.

## சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

சிறிது காலமாகவே நீங்கள் பல சாதனைகளை நிகழ்த்தி வருகிறீர்கள். அதே சமயம் மாற்றாரின் மனத்தாங்கலையும், பூசல்களையும், உங்களுக்கு எதிராக நடக்கும் திரை மறைவு நாடகங்களையும் கண்டும் கூட, எத்தகைய சோதனைகளையும் லட்சியம் செய்யாமல் உங்கள் பாதையில் கம்பீரமாக நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். ராகுவின் அபரிமிதமான ஆதரவும் அதற்கொரு காரணம். அஷ்டமத்தில் சனி இருப்பதால், உங்களுக்குத் தொந்திரவா? எனக் கேட்கலாம். குரு சனீஸ்வரனைப் பார்ப்பதால் தொல்லை ஏதும் இல்லை. அத்துடன் சனி சுக்கிரனைப் பார்ப்பதால் சுக்கிரன் சற்று ஜனனேந்திரியத்துக்குரிய ஏதாவது ஒரு நோயைத் தரப் பார்க்கலாம். ஆனால் மாதம் பூராவுமே புதன் சுகத்திற்கும், தனலாபத்திற்கும், தாம்பத்ய உறவுக்கும்

**சமோசா தயாரிக்கும்**
**போது உருளைக் கிழங்கு**
**கறிதான் நிறைப்பது வழக்கம்.**
**ஓமப் பொடி, முளை வந்த பயறு, பட்டாணி, நிலக்**
**கடலை, கார்ன்ஃப்ளேக் எல்லாம் சேர்த்து**
**வறுத்து விட்டு இதை நிறைத்துப் பொரித்தால்**
**விருந்தினர்கள் விரும்பி உண்பார்கள்.**
**- பிரேமா ராவ்**

சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடும் உருளைக் கிழங்கு பொரியலுக்கு தாளிக்கும் போது வெந்தயம், ஓமம், சீரகம் மூன்றையும் வறுத்துப் பொடி செய்து தாளிக்கவும். கமகமவென மணம் கமழும்.

- பிரேமா ராவ்



உதவியாக இருக்கிறார். அது போலவே கீர்த்திக்குப் பங்கம் வராமலும், பதவிக்கு நாசம் வராமலும் பகலவன் எனும் செங்கதிரோன் பார்த்துக் கொள்வார். கேது மட்டுமே அங்காரகனைப் போலவே சில சிறு சிறு தொல்லைகளைத் தர நினைத்தாலும், செய்ய நினைக்கும் தொழிலைச் செய்ய விடாமல் தடுத்தாலும், சிம்மராசிக்குரிய மனோதைரியத்தால் விதியை மாற்றும் வழி உங்கள் மதிக்கு உண்டு. ஏனெனில் உங்கள் ராசியின் தன்மை அப்படி. சிங்கமா, தங்கமா என்பதற்கேற்ப கம்பீரமாகவே இருங்கள். கவலையை விடுங்கள். எதிரிகளின் தொல்லையிலிருந்து மீளவும், மேலும் உங்கள் பணி வெற்றியுடன் தொடரவும் ஆதித்ய ஹிருதயத்தையும் ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் ஸ்தோத்திரமும் படியுங்கள். அஞ்சத் தேவையே இல்லை.

## கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலை. எனவே அவனது காரகத் துவம் சம்பந்தமான திருமணம், தாம்பத்திய உறவு, வீடு, வெளிநாட்டு யோகம், இசையின் பம் அனைத்தையும் வழங்க இருக்கிறார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும் அனுகூல மாகவே இருக்கிறார். மற்றபடி குரு 7-ல் உள்ள சனியின் கெடு பலனைக் குறைக்க லாம் அல்லது தடுக்கலாம். இதர கிரகங்கள் எதுவும் சாதகமான சூழ் நிலையில் சஞ்சாரம் செய்யவில்லை. நீங்கள் திருமணமானவரானால் வாழ்க்கைத் துணைவர்க்கு ஏற்ப அவரது ஆலோசனையைக் கேட்டு நடந்தால் குருவின் அருள் உண்டு. உடல்நலத்தில் நாட்டம் தேவை. புதிய முயற்சிகள் கைகொடுக்காது. கூட்டு வியாபாரமும் உதவாது. பணத்தட்டுப்பாடும் ஏற்படும். மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல் அதன் போக்கிலே போகிறவர்களுக்கு சோதி டத்தின் மூலம் பரிகாரம் கூறிப் பயன் இல்லை. எனவே யோசித்துச் செயல்படுங்கள். மற்றபடி எத்துறையினர்க்கும், எப்பாலர்க்கும் மேலே கூறப்பட்டவை பொருந்தும். வெகுதூரப் பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படலாம். தந்தை வழி உறவினர் ஒருவரின் உடல்நிலை பற்றிய கவலை ஏற்படலாம்.

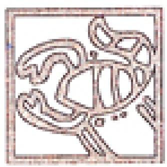
## துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

நல்லதொரு மாதம். வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியுடன் செல்லும். குடும்பத்தில் குதூகலத்திற்கும் அதே சமயம் அபரிமிதமான செலவிற்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. சனிப் பெயர்ச்சியால் நன்மை அடையும் பாக்கியத்தைப் பெற்றிருக்கிறீர்கள். அதனால் புதுத் தொழில், படம், வெளிநாட்டில் வேலை என பலவிதத்தில் நீங்கள் நினைத்தபடி நடக்கும். விருந்து கேளிக்கை என மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையில் வலம் வரும் போது சற்று வயிற்றையும் வாயையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பது நல்லது. புத்திரர்கள் தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண்களுடன் தேறி மனமகிழ்ச்சியை அதிகப்படுத்துவதுடன், மேல் வகுப்பில் சேருவதற்கான செலவினத்தையும் வைப்பார்கள். காவல் துறையினர்க்கு ஏராளமான சவால்கள் நிறைந்த மாதம். ஆயினும் 2ல் உள்ள குரு சத்துருக்களை ஜெயிக்கும் ஆற்றலைத் தருவார். விநாயகரை மறந்து விட வேண்டாம்.

## விருச்சிக ராசி :

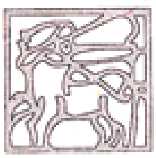


விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

ஏற்றத்தாழ்வுகள் நிறைந்த மாதம். புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்க, இடம் மாற்றம் கேட்க, கோர்ட் விவகாரங்களில் தலையிட புது மனை வாங்க என எந்த விதத்திலும் ஏற்ற மாதமாக அமையவில்லை. உள்ளபடியே கேது ஒருவனே அனைத்தையும் சமாளிக்கும் ஆற்றலை அளிப்பவன். மற்ற கிரகங்கள்

கோட்சார நிலையில் 'கோ ஆபரேஷன்' செய்யவில்லை. எனவே அரசுப் பணியாளர்களுக்கு விரும்பாத இடத்திற்கு மாற்றம் கிடைக்கலாம். பொருளாதார நிலையில் ஸ்திரத்தன்மை இல்லை. மனைவி வகையினால் மனக்கிலேசம் அடையத்தக்க வகையில் நிகழ்ச்சிகள் அமைந்திருக்கும். விநாயகரும் கேதுவும் பக்கபலமாக நிற்பதால், அருகம்புல்லை மாலையாகக் கட்டி கற்பக விநாயகருக்குப் போடுங்கள். உறவினர்களின் உடல் நிலை பாதிப்பு ஏற்பட்டாலும் கவலைப்பட வேண்டியிருக்காது. மறைமுக எதிரிகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் ஆகி விடுவார்கள். குருவின் பார்வை பெற்ற சனியால் கெடு பலன்கள் இல்லை. சைவ நெறிப்படி நன்கு அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். பக்தி ஒன்றின் மூலமே எதையும் எதிர்த்துப் போராடி வெல்லும் சக்தியைப் பெறலாம் என்பதை கவனத்தில் வைப்பது நல்லது.

## தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1- ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் விரயத்தில் இருந்தும், சுக்கிரன் 6-ல் நின்றும் உங்களது முயற்சிக்குத் தடையும், விரயமும் ஏற்படுத்தினாலும் புதன் மாதம் பூராவும் எந்தவிதத்திலும் விக்கினங்களைத் தடுத்து, வெற்றியைக் கொடுத்து உங்களை மகிழ்விப்பார். திருமண நிகழ்ச்சி ஒன்று கைகூடி வரும். 11வது வீட்டில் உள்ள ராகுவோ தனலாபத்துடன், தானிய லாபத்தையும் தர இருப்பதால் உணவு மண்டிக் காரர்கள் கூடுதலான லாபத்தைப் பெறுவார்கள். அது போலவே சிற்றுண்டிச் சாலை நடத்துபவர்கள், மற்றும் டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர் நடத்துபவர்கள் நல்லதொரு லாபத்தை எதிர்பார்க்கலாம். மாத ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளின் கல்வி விஷயத்தில் எதிர்பார்த்த இடத்தில் சேர்க்கலாம். அரசுப் பணிகளுக்காகக் காத்திருப்பவர்களுக்கு வேலையும் கிடைக்கும். குடும்பத்தில் ஒரு பெண்ணால் சில பிரச்னைகள் தோன்றி, தாம்பத்திய உறவில் சலசலப்பு ஏற்படுத்தும் என்றாலும், குரு சுக்கிரனைப் பார்ப்பதால் விபரீதம் ஒன்றும் நடந்து விடாது. சுகஸ்தானத்தை குரு பார்ப்பதால் சனிபெயர்ச்சியால் சலனம் ஒன்றும் ஏற்படாது. கவலை வேண்டாம். கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி உண்டு. மேலதிகாரிகளிடம் பாராட்டைப் பெறுவீர்கள். சற்று சிந்தனையுடனும், முன்யோசனையுடன் கூடிய திட்டமும் தீட்டினீர்களானால் எதிர்பார்க்கும் தொழிலில் ஏராளமான இலாபம் வரும். தக்ஷிணாமூர்த்தியை ஆலங்குடி மற்றும் உங்கள் ஊரில் உள்ள சிவஸ்தலங்களில் வியாழக் கிழமைகளில் சென்று வணங்குவது நல்லது.

## மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இலாபஸ்தானத்தில் குரு, மூன்றில் சனி 5-ல் சுக்கிரன் என முக்கியமான கிரகங்கள் உங்களுக்குப் பலவிதங்களில் நன்மை புரிய இருக்கின்றன. உங்கள் கீர்த்தியை மற்றவர் புகழும் நிலையை மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியன் உருவாக்குகிறார். இதர கிரகங்கள் சில்லரைத் தொந்திரவுகளைத் தந்தாலும் அவை உங்களது அன்றாடப் பணிகளையோ, தொழிலையோ எவ்வகையிலும் பாதிக்காது என்றாலும் பொருளாதார நிலையில் சற்று சிரமத்தைத் தரலாம். ஒரு தொலைதூரப் பிரயாணத்தின் மூலம் குடும்பத்தைச் சில நாட்கள் பிரிந்திருக்க வேண்டி வரும். கோர்ட் விவகாரம் ஒன்று வெற்றியுடன் முடியும். அது உங்கள் பணியின் காலத்தில் ஏற்

எங்கள் வீட்டில் வாயுத் தொல்லை. அதற்காக இஞ்சி சுரசம் அரைத்து பிரிட்ஜில் வைத்து தினமும் ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் காலையில் சாப்பிட்டு வருகிறோம். சுரசம் அரைத்த இஞ்சியின் சக்கையை வீணாகப் போட மனம் வராமல் அதையும் பிரிட்ஜில் வைத்தேன். தினமும் டீ போடும் போது ஒரு ஸ்பூன் போட்டு கொதிக்க வைத்து டீ போட்டேன். பின் 'கேஸ் ட்ரபுள்' எட்டிப் பார்ப்பதே இல்லை. டீயும் மிகவும் ருசியாக இருக்கிறது. சுரசம் பிரிட்ஜில் அப்படியே உள்ளது. (சுரசம் - இஞ்சி 1/4 கிலோ, தனியா - 4 ஸ்பூன், சீரகம் - 4 ஸ்பூன், மிளகு 2 ஸ்பூன்)

- எஸ். புவனா




வேர்க்குருவை எதிர்க்க
சருமப்பாதுகாப்பிற்கு
18 மூலிகைகள்!
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத சோப்
• முகப்பரு
• பொடுகு
• கரும்புள்ளி
• சொறி
• தேமல்
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
ZEST/MS/106

Black

# தூய்மையான பண்ணைப் பால்

## இலவசமாக

### தினந்தோறும், அடுத்த 10 ஆண்டுகளுக்கு பெறுவது எப்படி.......



இன்று பாலின் விலை என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியும்... இனிவரும் காலத்தில் அது இன்னும் எவ்வளவு உயரும் என்பதை யாரால் சொல்ல முடியும்? ஆனால் **பாலுக்காக** நீங்கள் பெரும் தொகை செலவு செய்ய வேண்டியிருப்பது நிச்சயம். ★ இதில் உங்கள் பிரச்னையைத் தீர்க்க உதவுகிறது **காமதேனு**. இது ஓர் உயர் தொழில்நுட்பப் பால் பண்ணை ஆகும். பால் மற்றும் பணம் - இரண்டிலுமே உங்கள் தேவைகளை நிறைவேற்ற இது பொருத்தமான திட்டங்களை வழங்குகிறது. ★ **அம்ருத் யோஜனா திட்டம்** - இதில் ரூ. 11,000 முதலீடு செய்யுங்கள். அடுத்த 10 ஆண்டுகளுக்கு உங்களுக்கு **உயர்ந்த தரமான, தூய்மையான, புத்தம் புதிய பண்ணைப் பால் - இலவசமாக - ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு லிட்டர்** கிடைக்கும். **இப்படி பாலாக பெறும் பொழுது உங்கள் முதலீட்டிற்கு வருவாய் 36%**-க்கு மேலும் இருக்கும். நீங்கள் 'வருமானத்தை ரொக்கமாகப்' பெற விரும்பினாலும் அது சாத்தியமே. பத்தாவது ஆண்டின் இறுதியில் உங்கள் அசல் தொகை திருப்பியளிக்கப்படும். ★ அது மட்டுமல்ல... **NMSS-II, ஆரோக்கிய யோஜனா மற்றும் காஃப் திட்டங்களையும்** வழங்குகிறது காமதேனு. இவை உங்கள் தேவைக்கு ஏற்ற வகையிலும், எளிதில் முதலீடு செய்யும் வகையிலும் திட்டமிடப் பட்டுள்ளன. முக்கியமாக, காமதேனு திட்டங்கள் எல்லாமே, எளிதில் ரொக்கமாக்கும் வசதியைக் கொண்டவை. மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

KADF

**காமதேனு அக்ரோ & டெய்ரி ஃபார்ம்ஸ் லிட்.,**
குணா பில்டிங், 304-305, மவுண்ட் ரோடு,
தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி : 456565, 452080.

**காமதேனு - இங்கே பாலைப் பணமாய்க் கறக்கலாம்.**

APARNA/KADF/738/95

**காய்கறிகளை ஸ்டஃப் செய்வதுண்டு: ஸ்டஃப் செய்யும் ஃபில்லிங்கில் பூண்டு, 1 துண்டு வெங்காயம், வெந்தயம் சேர்த்து அரைத்துக் கொண்டால் ருசி நன்றாக இருக்கும்.**

**- பிரேமா ராவ்**

பட்ட விவகாரமாகவும் இருக்கலாம். விவசாயிகளுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். நன்கு சிந்தித்து உழைத்தால் எதிர்பார்த்ததற்கு மேலான இலாபம் வரும். சுபகாரியம் ஒன்று எதிர்பாராதவிதமாக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டு வெற்றியுடன் முடியும். ஸ்ரீ சத்யநாராயண பூஜை, குபேர பூஜை போன்றவைகளைச் செய்வதன் மூலம் கூடுதலான இலாபத்தையும், மனமகிழ்ச்சியையும் அடைவீர்கள். வீடு, வாகன யோகம் உண்டு.

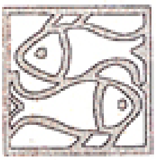
## கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் இரண்டாமிடத்திற்குப் பெயர்ந்தாலும், பாதகத்தை உண்டாக்க மாட்டார். குரு சனியைப் பார்ப்பது தோஷ பரிகாரத்தை ஏற்படுத்துமல்லவா! சுக்கிரன் சிறந்த தனயோகத்தையும் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றியையும் ஏற்படுத்துவார். உங்களுக்கு என்றோ ஆசிரியராக இருந்த ஒருவரைச் சந்தித்து ஆசி பெற இருக்கிறீர்கள். அது மட்டுமல்ல சிறந்த ஆன்மீக அடியார் ஒருவரையும் பார்ப்பீர்கள். அவ்வாறு பெறும் ஆசியால் உங்களுக்குச் சில நன்மைகள் ஏற்படும். குழந்தைகள் கல்வி சம்பந்தமாக அனைத்தும் எதிர்பார்க்கும்படியே நடக்கும். கவலை வேண்டாம். தொழில்முறையில் பழைய தொழிலையே விரிவுபடுத்தும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆசிரியப் பணிக்கு விண்ணப்பித்துள்ளவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும். செவ்வாயினால் சற்று உடல் நலம் பாதிக்கலாம். நாலாமிடத்து புதன் தனலாபத்தைத் தர இருக்கிறார். அத்தகைய லாபம் ரோகிணி நட்சத் திரத்தன்று ஏற்படலாம். அல்லது ஆயில்யத்தன்று வரலாம். இரண்டாம் பாரியாயம் நடப்பவர்களுக்கு இந்த சனிப்பெயர்ச்சி சகல நன்மைகளையும் தரும். சனீஸ்வர வழிபாட்டை உளமாரச் செய்யுங்கள். உங்கள் லட்சியம் உடனடியாக நிறைவேறும்.

## மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உங்கள் ராசியில் சனி இருந்து, உங்கள் ராசிநாதனாகிய குரு மீனத்தைப் பார்ப்பது ஒரு அபூர்வ பொருத்தமாகும். அதனால் சனியின் கெடு பலன் குறையும். அதே சமயம் இராசிநாத னாகிய குரு, சூரியன், புதன் சுக்கிரனையும் பார்ப்பதால், அந்த கிரகங்கள் கெடுப்பதற் குப் பதிலாக கொடுப்பதையே அதிகம் செய் வர். மூன்றில் சுக்கிரன், சூரியன் இருந்தாலே வீடு வாகன தனயோகங்கள் உண்டு. அத்து டன் 6-ல் உள்ள செவ்வாயும் உதவும் நிலை. எனவே அடகு வைத்த நகைகள் மீட்க முடி யும். கடன் அடைக்கவும் முடியும். நிலம் வாங்கும் யோகமும் உண்டு. ஒரு வெளிநாட் டுப் பிரயாணம் ஏற்படலாம். ராகுவும், கேது வும் சேர்ந்தே கெடுபலன்களைக் கொடுக்க நினைத்தாலும் அவற்றைக் குரு, தடுக்கும் நிலையில் இருக்கிறார். அலுவலகத்தில் பணி புரிந்து கொண்டே அஞ்சல் வழியிலும், திறந்தவெளி பல்கலைக் கழகத் தேர்வு முறையிலும் படிப்பவர்களுக்கு வெற்றி உண்டு. சி.ஏ. மற்றும் வழக்கறிஞர்களுக்கு கூடுதலான நன்மை தருகின்ற காலகட்டம். எனினும் பொருட்களை பிரயாண சமயத்தில் கவனமாகி எடுத்துச் செல்வது நல்லது. கனகதாரா ஸ்தோத்திரமும், துர்க்கா ஸ்தோத்திரமும் படிப்பது நல்லது.

**— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்**

# சாதித்து சௌபாக்யம் பெற்றேன்!

மங்கையர் மலர் &
சௌபாக்யா
வெட் கிரைண்டர்
வழங்கும்

- ஆறுதல் பரிசுக் கட்டுரை

எனக்குத் திருமணம் 1982 அக்டோபரில் நடந்தேறியது. என் புகுந்த வீடு பெரியது. மாமியார் இல்லை. மாமனார் மட்டுமே. கல்யாணமாகிவிட்ட ஐந்து நாத்திமார்கள்; நான்கு கொழுந்தன்கள். என்னவர்தான் கடைசி.

அவருக்கு வங்கியில் வேலை. மன்னார்குடியில் தனிக் குடித்தனம் தொடங்கினோம். போகப் போகப் புரிந்தது அவருடைய கோபமும், சோம்பேறித்தனமும். எதற்குக் கோபம் வரும், எதற்கு வராது... துர்வாசருக்குக் கூடத் தெரியாது. அப்படி ஒரு துர்வாச குணம். கோபம் வந்தால் கையில் இருக்கும் சாமானின் கதி அதோ கதிதான். எதற்கெடுத்தாலும் எனக்குத் திட்டும், வசவும்தான்.

சரி, கோபம்தான் தொலைகிறது. சோம்பேறித்தனம் - அது விசுவரூபம் எடுத்து அவரை ஆட்டி வைத்தது. பத்து மணி ஆபீசுக்கு ஒன்பது மணிக்குத்தான் எழுந்திருப்பார். அரக்கப் பரக்க ஆபீஸ். விளைவு டென்ஷன். ஆபீசிலும் சிடுமூஞ்சித்தனம். அரைகுறை வேலை - கோபம் - அது திரும்ப வீட்டில் என் மீது. சற்று முன்னதாக எழுந்திருங்கள் என்று எட்டு மணிக்கு எழுப்பி விட்டுவிட்டால் - தொலைந்தது அன்று. ஏண்டீ தூக்கத்தைக் கெடுத்தாய்? இன்று 9.30க்குத்தான் எழுந்திருப்பேன் என்று அன்றைய பொழுதைப் போதும் போதும் என்றாக்கிவிடுவார்.

- இப்படியாக ஒரு விஷ வட்டத்திற்குள் சிக்கிக் கொண்டு தன்னையும் வதைத்துக் கொண்டு என்னையும் வதைத்தார்.

இது இப்படி என்றால் உடல்நலம் - கேட்கவே வேண்டாம். 23 வயது இளைஞரான அவர் எடை? சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். வெறும் 43 கிலோதான். கடுமையான மூல உபத்திரவம் வேறு. தினமும் ஒரு அவுன்ஸ் இரத்தமாவது அவர் இழந்து வந்தார். சாப்பாடோ ஒரு குழந்தை உட்கொள்வதைவிடக் குறைவு. சரியான சக்தியை அறவே இழந்துவிட்டார். இரவுத் தூக்கம் என்பது அவருக்கும் இல்லை; நிம்மதியின்றி இருந்து என் நிம்மதியையும் தூக்கத்தையும் தொலைத்துவிடுவார்.

நிம்மதியையும், மரியாதையையும் இழந்து வாழ்ந்த போதுதானா வயிற்றில் வாரிசு வளர வேண்டும்... நாராயணா!

சரி! இனியும் அவரை வழிக்குக் கொண்டு வராவிட்டால் அவர் தன் வாழ்வையும் தொலைத்து எங்கள் "மூவர்" வாழ்க்கையையும் குலைத்துவிடுவாரோ தன் கோபக் கனலிலும், சோம்பேறித்தன வலையிலும்.

பட்டியலிட்டேன் அவர் குணங்களை. பட்டியல் பயமுறுத்தவில்லை. அவருக்குக் குடி, பீடி, சிகரெட், பொடி, ஊதாரித்தனமான செலவுகள் இல்லை. பெண் சிநேகிதிகள் இல்லை. அப்பாடா பிழைத்தேன்! பட்டியலில் மிஞ்சியது இரண்டுதான். ஒன்று கோபம். இரண்டு அவரை முடக்கிப் போடும் சோம்பேறித்தனம். இது இரண்டும் அவரை ஆட்டி வைப்பது நன்றாகத் தெரிந்தது.

முதலில் அவரது உடல் நலத்தைக் குறி வைத்தேன். உடல்நலம்தான் மனவளத்திற்கும் குணநலத்திற்கும் அடிப்படை. அவருக்குத் திரவ உணவாகக் கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். சாதத்தைக் கூட சர்க்கரையும், பாலும் ஊற்றி மிக்ஸியில் அடித்துக் கொடுத்தேன். இரவு உணவு பழங்களும், பழச்சாறும், பாலும்தான். காலையில் காப்பிக்குப் பதில் பாதாம் பால்தான். பலன் கிடைத்தது. உடல் நலம் வெகுவாக முன்னேறியது; மூலம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தது. எடை கூடியது. 60 கிலோவில் நின்றது.

இரவு ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்காக வாக்கிங் அழைத்துச் சென்றேன். வயிற்றில் குழந்தையுடன் நான் பட்ட சிரமம் அவருக்குப் புரிந்து இருக்க வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக என்னை வசைபாடுவதை நிறுத்தி, இதமாகப் பேச ஆரம்பித்தார்.

போதாதா எனக்கு? கோபத்திற்கு மாற்றாகப் பொறுமையை வளர்க்க சுவாமி சிவானந்தாவின் தெய்வீக சத் சங்கத்தின் "கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்" (விலை ரூ. 3/- தான்) புத்தகத்தையும், நேரத்தின் அருமையை உணர பி.சி. கணேசனின் "காலத்தைப் பயன் படுத்துவது எப்படி?" என்ற புத்தகத்தையும் வாங்கி அவரிடம் தந்தேன்.

மெதுவாக அவருடைய பல நல்ல குணங்களும், ஆற்றல்களும் எப்படி கோபத்தாலும் சோம்பேறித்தனத்தாலும் வெளியில் தெரியாமல் போய்விட்டது என்பதைக் குறையாகச் சுட்டிக்காட்டாமல் ஆதங்கமாகக் கூறினேன்.

தன்னை உணர்ந்தார். வைகறைத் துயிலெழ வேண்டும் என்பதற்காகவே ஆறு மணி முதல் ஏழு மணிவரை டைப்ரைட்டிங் கிளாஸ் போக ஆரம்பித்தார். வங்கி ஊதிய உயர்வுக்கான தேர்வுகளை எழுதி மூன்று இன்க்ரிமெண்ட் பெற்றார். இன்று எங்களுக்குச் சொந்தமாக இரண்டு வீடுகள் இருக்கின்றன. சகல வசதிகளும் செய்து தந்திருக்கிறார்.

இன்றோ அவர் எனக்குப் பொறுமையைப் பற்றியும், நேரத்தின் அருமையைப் பற்றியும் உபதேசிக்கிறார். என் முயற்சிகளின் பலனைப் பெற்றதற்கு அத்தாட்சியாக எல்லோரிடமும், "என் மனைவி வந்துதான் என் வாழ்க்கை சக்ஸஸ்" என்று பெருமை பொங்கக் கூறுகிறார். வேறு என்ன வேண்டும் எனக்கு? சாதித்தேன்! சௌபாக்கியம் பெற்றேன்!

- பி. சௌந்தரம், அகமதாபாத்.

---



**இட்லி தோசைக்குச் சட்னி அரைக்கும்போது வறுத்த நிலக்கடலை, புளி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் வைத்து அரைத்தால் ருசி இரட்டிப்பாக இருக்கும் அல்லது கடலைப் பருப்பைச் சிவக்க வறுத்து பச்சை மிளகாயை எண்ணெயில் பொறித்து எடுத்து புளி, உப்பு, கறிவேப்பிலையுடன் சேர்த்து அரைத்தாலும் ருசியாக இருக்கிறது.**

**- பிரேமா**

# இம்மாத இல்லத்தரசி

**பொருள் :**
**ஜூஸர் (பழம் பிழியும் கருவி) மூலம் செய்யும் ஜூஸ் வகைகள்.**

முதல் பரிசு - ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் மிக்ஸர் கிரைண்டர் + ரூ. 300/-

## பார்ட்டி ஜூஸ்

*தேவையான பொருட்கள்:*

ஆரஞ்சுப்பழ ஜூஸ் - 1 கப்
தர்பூசணி ஜூஸ் - 2 கப்
எலுமிச்சம் பழஜூஸ் - 1 கப்
கறுப்பு திராட்சை ஜூஸ் - 1 கப்
பைனாப்பிள் ஜூஸ் - 1 கப்
மாம்பழம், வாழைப்பழம், கிர்ணி மற்றும் ஏதாவது- 1 கப் பழக்கூழ்.
(மிக்ஸர் உபயோகித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்)
டீ இலை - 4 டீஸ்பூன்
2½ கப் தண்ணீர் வைத்து கொதித்து வடிகட்டிய 2 கப் டீ டிகாக்ஷன்.
சீனி - 3 கப். 3கப் தண்ணீரில் சீனி கரைந்ததும் ஒரு கொதிவந்ததும் இறக்கி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும்.

• மங்களா



• மீரா



• புவனேஸ்வரி



• பட்டம்மா



*செய்முறை:*

ஒரு பெரிய ஸ்டீல் பாத்திரத்தில் சீனி கரைசலை விட்டு கலர் தேவையானால் விரும்பிய கலர் அல்லது ஸ்ட்ராபெரி அல்லது ரோஸ் சிரப் 2 அவுன்ஸ் சேர்க்கவும். மேலும் டீ டிகாக்ஷன், பழக்கூழ் ஜூஸ் வகையறாக்கள் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். ஹாண்ட் மிக்ஸர் அல்லது ப்ளெண்டரால் கலந்து கொள்ளவும். நன்றாக மூடியுள்ள பாத்திரம், ஜக், ஜாடி இவைகளில் விட்டு பிரிட்ஜில் வைக்கவும். பார்ட்டி ஆரம்பிக்கும் போது வெளியில் எடுத்து 1½ லிட்டர் குளிர்ந்த ஜலமும், சோடா 2 பாட்டில்கள் விட்டு கலந்து (விருப்பப் பட்டால், கோக்

அல்லது ஆரஞ்சு வேண்டுமானாலும், சோடாவிற்கு பதில் உபயோகிக்கலாம்) தேன் இருந்தால் 4 டீஸ்பூன் கலந்து, தனித் தனியான கிளாஸ் டம்ளர்களில் விட்டு பொடித்த ஐஸ் துகள்களைத் தூவி, இரண்டு, மூன்று ரோஜா இதழ்களோ (அ) மிகச் சிறியதாக நறுக்கிய பழத்துண்டங்களோ போட்டுக் கொடுக்கவும். (ஐஸிற்கு மேலாக மிதக்க விடவும்)

குறிப்பு: புதினா, இஞ்சி, சுவைபிடித்தவர்களுக்கு இரண்டையும் ½ கப் ஜலம் விட்டு அரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு விருப்பப்பட்டவர்களுக்கு 1 டீஸ்பூன் விட்டு கலந்து கொடுக்கவும்.

*–மங்களாவிஸ்வநாதன்,*
*சண்டிகர்–47.*

## இரண்டாம் பரிசு - ரூ. 200/- + ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் ஹேண்ட் மிக்ஸர்

# எலுமிச்சை கார ஜூஸ்

ஜூஸ் என்றாலே சீனியும் எஸன்சும் கலந்ததுதானா? அதிகமாக இனிப்புச் சேர்ப்பது உடம்புக்கு (பர்ஸுக்கும்) நல்லதல்ல! இதோ உடம்புக்குக் கேடு செய்யாத மருத்துவ குணம் கொண்ட ஒரு எளிமையான ஜூஸ்.

*தேவையான பொருட்கள்:*

மெல்லிய தோலுள்ள, புதிய,
பெரிய எலுமிச்சம் பழங்கள் – 25
காயவைத்து மிக்ஸியில் பொடித்த
கல் உப்பு – 1 கைப்பிடி
இஞ்சிச்சாறு – 2 தேக்கரண்டி
வெறும் வாணலியில் பொரித்துப்
பொடித்த மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம்
– தலா ½ தேக்கரண்டி.

*செய்முறை :*

- ஜூஸரில் பழங்களை பிழிந்து உடனே உப்பைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். வடிகட்டி–

இஞ்சிச்சாறு, மிளகு சீரக, பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து கலக்கி, ஸ்டெரிலைஸ் செய்த சுத்தமான உலர்ந்த பாட்டிலில் விட்டு மூடி பத்திரப்படுத்திக் கொள்க. உபயோகிக்க எடுக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் சுத்தமான ஸ்பூனால் அடியிலிருந்து ஒரு முறை கலக்கி எடுக்கவும். நீண்டநாள் வைத்துக் கொள்வதாக இருந்தால் சாற்றில் ஒரு சிட்டிகை கே.எம்.எஸ். பவுடர் கரைத்து விட்டு வடிகட்டவும். பழங்களில் நிறைய சாறு கண்டால் உப்பு அதற்குத் தகுந்தபடி போட்டுக் கொள்க.

*உபயோகம் :*

1) வெயில் நாட்களில் – காலையில் வெறும் வயிற்றில் இதைச் சிறிது நீராகாரத்தில் கலந்து சாப்பிட குளிர்ச்சி மட்டுமல்ல; பித்த சாந்தி, நன்றாக பசி எடுக்கும்.

2) காலை பத்து மணி அளவிலும் சாப்பாட்டுக்குப் பின்பும், நல்ல வெயில் நேரத்தில் வரும் விருந்தாளிகளுக்கும் நீர் மோரில் இந்த ஜூஸை கலந்து கொடுக்க களைப்பும், தாகமும் தீர்ந்து புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். முக்கியமாக இனிப்பு ஜூஸ் குடிக்க முடியாத , சர்க்கரை வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஏற்படும் சகிக்க முடியாத நாவறட்சிக்கு இது அமிர்தம்!

3) கடைசியாக ஒன்று! ஆற வைத்து உதிர்த்த சாதத்தில், இதை அளவாகக் கலந்து இரண்டு ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயில் கிள்ளு மிளகாய், கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துக் கொட்டிக் கலக்க திடீர் விருந்தாளிக்கு, ஸ்கூலுக்கு, ஆபீஸுக்கு எடுத்துப்போக திடீர் 'லெமன் ரைஸ்' தயார்! எலுமிச்சம்பழம் இல்லாத சமயங்களில் எலுமிச்சை ரஸம் வைப்பதற்குக் கூட பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

*– எஸ் பட்டம்மா, திருச்சி–6*

---



**ஒரு சிறு மாற்றத்தால் சமையல் ருசியைக் கூட்டலாம். வழக்கமான தாளிதம், மசாலா வாசனை, எண்ணெய் இவை ஏதாவதொன்று கூட்டி குறைத்து சமைக்கும்போது மாறுதலான ருசியான பதார்த்தங்கள் சபாஷ் வாங்கிக் கொடுக்கும்**

**- பிரேமா**

பக்கோடா, வதக்கல் கறி தயாரிக்கும் போது சிறிது ஆம்சூர் பௌடர், காலா நமக் அல்லது கறுப்பு உப்பு, சிறிதளவு சேர்த்தால் ருசி பிரமாதமாக இருக்கிறது.

- பிரேமா ராவ்



மூன்றாம் பரிசு - ரூ.100 + ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் பழம் பிழியும் கருவி (1 லிட்டர்)

## கட்டா — மீட்டா — டக்கா ஜூஸ்

*தேவையான பொருட்கள்:*

சாத்துக்குடி பழம் - நான்கு
இரண்டு பச்சை மாங்காய் துருவியது - 1கப்
இஞ்சிச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்
(அல்லது சுக்குப்பொடி )
ஜிஞ்சர் எஸென்ஸ் கூட உபயோகப்படுத்தலாம்.
சர்க்கரை - 50 கிராம்
தண்ணீர் - 4 கப்

*செய்முறை:*

பழம் பிழியும் கருவி மூலம் நான்கு சாத்துக்குடி பழங்களை பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். பிறகு பச்சை மாங்காய்த் துருவலை 2 கப் கொதிக்கும் தண்ணீரில் சில நிமிடம் கொதிக்க வைத்து, ஆறியதும் ஒரு துணியில் வடிக்கட்டி மாங்காய் ஜூஸ் எடுக்கவும்.

50 கிராம் சர்க்கரையை 1 கப் தண்ணீரில் கரைய விட்டு, அதில் சுக்குப்பொடி போட்டு உபயோகிப்பதானால் அஞ்சு நிமிடம் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி எடுக்கவும்.

கடைசியாக ஒரு பாத்திரத்தில் 1 கப் குளிர்ந்த தண்ணீர் விட்டு அத்துடன்; சாத்துக்குடி பழச்சாறு, மாங்காய் ஜூஸ், இஞ்சிச் சாறு அல்லது எஸென்ஸ், அல்லது சுக்குப் பொடி போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறிய சர்க்கரைத் தண்ணீர் எல்லாவற்றையும் ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கவும்.

-கே.கே. புவனேஸ்வரி,
பம்பாய்-93

ஆறுதல் பரிசு - ரூ. 50 + ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் பழம் பிழியும் கருவி (1½ லிட்டர்)

## காக்டெயில் ஆச்சரியம்

*தேவையான பொருட்கள்:*

கமலா ஆரஞ்சு பெரியது - 10
புளிப்பில்லாத கருப்பு திராட்சை - 500கி.
காரட் - 250 கி.
தூளாக்கிய ஐஸ் - 1 கப்
நன்றாக வறுத்த சீரகத்தூள் - 1 டீஸ்பூன்
மிளகுப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன்
சர்க்கரை - 100 கி.
மேலே தூவுவதற்கு மிண்ட் பவுடர் - கொஞ்சம்.

*செய்முறை:*

முதலில் ஆரஞ்சுப் பழங்களை பாதியாக தோலுடன் நறுக்கி ஜூஸரில் (பழம் பிழியும் கருவி) பிழிந்து ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு திராட்சைப் பழத்துடன் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு ஜூஸ் எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். காரட்டை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஜூஸ் எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சீரகத்தை நன்றாக சிவக்க வறுத்து பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். மிளகையும் தனியாக பொடி செய்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அதில் சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைத்து அது கொதி வந்தவுடன் இறக்கி குளிர வைக்கவும். அது குளிர்ந்தவுடன் ஆரஞ்சு ஜூஸ், திராட்சை ஜூஸ், காரட் ஜூஸ், சீரகத்தூள், மிளகுத் தூள் இவற்றைக் கலக்க வேண்டும். இப்பொழுது இந்த ஜூஸை ஃப்ரிஜில் குளிர வைக்கவும்.

ஜூஸ் அருந்தும் நேரத்தில் பழரசக்

கோப்பையில் ஜூஸை நிரப்பி அதற்கு மேல் மின்ட் பவுடரைத் தூவி அருந்த வேண்டும்.

–கீதா நாகராஜன் மதுரை - 18.

## ஆறுதல் பரிசு - ரூ.50 + ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் பழம் பிழியும் கருவி (½ லிட்டர்)

## சம்மர் மிசைல்!

*தேவையான பொருட்கள்:*

தர்பூஸ் துண்டுகள் - 2 கப்
வெள்ளரிக்காய் - 1 கப்
புதினா - ½ கப்
கொத்தமல்லி, எலுமிச்சம்பழம்,
சீரகப்பொடி - தேவைக்கு ஏற்ப.
தேன் - ½ ஸ்பூன்
க்ளுகான் சி (அ) டி -2 ஸ்பூன்.
உப்பு - ½ ஸ்பூன்
பன்னீர் (அ) ரோஸ் எஸென்ஸ்.

*செய்முறை:*

ஜூஸரில் நல்ல சிவந்த தர்பூஸ் துண்டுகளை கொட்டை எடுத்து விட்டு போடவும். தோல் சீவிய வெள்ளரித் துண்டுகள், புதினா இலைகளையும் சேர்த்து அரைத்து ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் தேவைக்கு ஏற்ப எலுமிச்சம் ரசம், சீரகப் பொடி, உப்பு, தேன், க்ளுகான் சி, சேர்த்து 2 துளி பன்னீர் அல்லது ரோஸ் எசென்ஸ் சேர்க்கவும். ஐஸ் கட்டி போடாது பானையில் வைத்தே சாப்பிட ஏழைகளும் தயார் செய்யும் எளிய சத்தான குளுமையான கோடை உணவு. இதனுடன் முளைகட்டின பச்சைப் பயறு 4 ஸ்பூன், கட்டித் தயிரில் உப்பு, சர்க்கரை கொத்தமல்லி சேர்த்து பயிறு சேர்த்து மேல் மெல்லிய 'சேவு' எனும் ஓமப் பொடி தூவி சாப்பிட்டால் மிகுந்த குளிர்ச்சி தரும். எண்ணெய் செலவு இல்லை. கோடைக்கு ஏற்ற டிபன்.

– மீரா வீரராகவன், பரோடா.

## ஆறுதல் பரிசு - ரூ.50 + ஃபிலிப்ஸ் அளிக்கும் பழம் பிழியும் கருவி. (½ லிட்டர்)

## 'மாந்தேன்'

*தேவையான பொருட்கள்:*

நன்கு பழுத்த நாரில்லாத
பெரிய சைஸ் மாம்பழங்கள் - 2
பலாச்சுளைகள் (நல்லதாக) - 10
பால் - ½ லிட்டர்
சர்க்கரை - 150 கிராம்.
தேன் - 50 கிராம்
கற்கண்டு - 50 கிராம்
பாதாம் (அ) முந்திரி - 10 கிராம்
ஏலம் - 10 கிராம்
உப்பு - ஒரு சிட்டிகை அளவு.

*செய்முறை:*

மாம்பழத்தை நன்றாக அலம்பி எடுத்து தோலைச் சீவிவிட்டு சதைப் பகுதியை மட்டும் சிறு துண்டுகளாக்கிக் கொள்ளவும். பலாச்சுளைகளை கத்தியால் நன்கு கொத்தி விட்டுக் கொள்ளவும். பாதாம் (அ) முந்திரியை ஒரு மணிநேரம் ஊற வைத்து மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து எடுக்கவும். பாலை நன்கு கெட்டியாகக் காய்ச்சி ஆற வைக்கவும். ஜூஸரில் முதலில் பலாச்சுளைகளைப் போட்டு அடித்து அத்துடன் மாம்பழத் துண்டுகளையும் போட்டு நைஸாக அடித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் அரைத்த முந்திரி விழுது, ஆறிய பால், தேன், கற்கண்டு, உப்பு, சர்க்கரை எல்லாவற்றையும் கலந்து இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி ஏலத்தையும் தட்டிப் போட்டு மேலும் சிறிது நேரம் அடித்து எடுக்கவும். இதை 15 நிமிடம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

– ஜோதிராம்
நெய்வேலி - 3



**ரச வடை, கோஃப்தா முதலியன தயாரிக்கும்போது க்ரேவி அல்லது ரசம் தயாரிக்கிறோம். 1 கரண்டி துருவிய தேங்காயுடன் 1 ஸ்பூன் வெண்ணெய் சேர்த்து லேசாக வறுத்து அரை கப் பால் ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்தபின் அரைத்த மசாலாவைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்தால் என்ன ருசி தெரியுமா?**

**- பிரேமா**

# திருமண மலர்

## மணமகள் தேவை

- Smart, fair, 160cms, 35, graduate, Vadagalai, Sadamarsha, Hastham, seeks fair, good-looking bride 25-28. Employed as Assistant Manager Personnel for one of the leading computer organisations. Rs. 1.2 Lakhs/annum. Box No. 11792
- Alliance invited from Non-srivatsa Iyengar, Vadagalai, good-looking graduate girl Bank, Insurance, Govt. Leading Companies for only son (Two elder sisters married and well settled) parents both alive. Pushyam B.Sc., 27, 172, 6000 employed Management Cadre MRF - Arakonam. Reply with detail & horoscope to Box No. 11793
- வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ஹஸ்தம், 29 வயது 5'8'', நிரந்தரப் பணியில், சர்வீஸ் என்ஜினியராக Equipments & Spares என்ற நிறுவனத்தில் பெங்களூரில் பணிபுரியும் பையனுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். மாத வருமானம் ரூ. 3000/- பெட்டி எண் : 11794
- Iyer, Haritha, Upper middle income, Revathi, B.E., Lecturer, Private Engineering College, Clean habits, very fair, 37, 5'10'', Depression Controlled with medication, wants understanding, supportive, educated, employed bride from respectable family. Horoscope details to Box No. 11795
- Alliance from affluent and respectable family, preferably professionally qualified girl (except medicine) for Kavara Naidu Boy 25, 170cms. Computer Engineer in U.S.A. HIB Visa holder. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 11796
- Alliance invited from parents of fair good-looking Non-employed Iyer girls, for a Palghat Iyer Boy, 165, 32, Brahacharanam, Garga Gothram, Kettai, 1-1/2 dosham, having own business. Apply with horoscope and family details to Box No. 11797
- Alliance invited from girls below 23 employed willing to go for job for Brahacharanam, Iyer, B-Pharm, boy 25, 163, 3000 Medical Representative, Tanjore. Subsect no bar. Box No. 11798
- Wanted beautiful graduate girl for Bharadwaja, Brahacharanam, Aswathi, B.Sc., (NDA), 27, 5'9'', 9000 IAF Transport Pilot only son no sisters affluent family. Send horoscope with details. Box No. 11799
- Meritorious Post-graduate Madwa, Haritha 36, well-built with good habits Diploma in Advertising experienced in Teaching Management and Computer Porgramming with modest investment income seeks suitable graduate Brahmin Bride from decent family willing to help him into a career or business. Box No. 11800
- Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Avittam II padham, 30, 164 cms, M.Sc., 4000/- employed as Officer in a Pharmaceutical Company, seeks alliance from graduate, Tamil Iyer girl. Reply with horoscope to Box No. 11801
- Wanted good looking girl below 30 years for Gounder family boy, Pannakootom, Sevvai Thosam 33 years working as Sales Officer in Multinalonal Company, drawing Rs. 4,000/-. Send horoscope and family details. Box No. 11802
- Udaiyar 34, 2700, draftsman, young looking, non-smoking, bachelor employed Chemplast Group, Madras seeks employed Madras girl. Bank, Govt, Teacher beautiful wheatish young widow without child also acceptable. Caste no bar. Box No. 11803
- Tall, Pretty, Cultured, South Indian, Brahmin brides, from respected families for Vadagalai, Iyengar, Srivatsam, Revathi, 180, 27, BE Mechanical, Marine Engineer, 2nd Engineer Officer in Foreign Shipping Company. Box No. 11804
- கார்காத்த வேளாளர், சதயம், டி.ச.ச., 29, 6'', 50,000, சிங்கப்பூர் தனியார் கம்ப்யூட்டர் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் பட்டதாரியான அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11805
- Kousika Rohini, Vadama Iyer Boy 32, 173cms, 6000, B.Sc., Dip. Comp Prog. Programmer in Leading Company, Bombay, fair graduate girl knowing Hindi in transferable job. Reply with horoscope /family details to Box No. 11806
- Alliance invited from Vadamal, Non-Bharadwaja fair, good looking graduate girl below 25 with decent family background for boy 30, 5'7'', B.Com., Business Rs. 10,000. Reply with horocope and family details to Box No. 11807
- அய்யர் அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், பரணி, 31 வயது, பி.எஸ்ஸி., 5.9'', ஒரே மகன், சொந்த பிஸினஸ், சென்னை. மாத வருமானம் ரூ. 4000/-. சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள இல்லாத பட்டப் படிப்புள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11808
- தாரமிழந்த, நான்கு மற்றும் ஒரு வயது பெண் குழந்தைகளுடன் உள்ள ஓரளவு வசதியுள்ள கய தொழில் செய்யும் 34 வயது, பட்டதாரி பிராமின் வரனுக்கு நல்ல கலை உணர்வும், அழகுணர்ச்சியும் கொண்ட, நன்றாக சமைக்கவும், வீட்டைப் பராமரிக்கவும் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான, தெய்வ நம்பிக்கையுள்ள ஓரளவு படித்த வேலைக்குப் போகாத பெண் தேவை. ஏழ்மை நிலையில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 11809
- Alliance invited for Vadagalai, Iyengar groom, Bachelor, Srivatsa, Sathayam, B.Com., 41, 170 cm, Rs. 4200/- Public Sector in Tamil Nadu. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 11810
- சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், 33, எம்.எஸ்.ஸி., 170, மத்திய சர்க்காரில் பெங்களூரில் வேலையில் உள்ள வரனுக்கு வேலையில் உள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11811

- சமூக மனப்பான்மையுள்ள வடகலை ஐயங்கார், வயது 32, சம்பளம் 3200/-, உயரம் 5'10'', சங்க்ருதி, பூசம், அதிக வசதி உள்ளவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 11812
- இந்து நாடார், 27, 153, பி.காம்., மில் உரிமையாளர், நல்ல வருமானம் உள்ள தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு, ஓரளவு வசதியுள்ள, படித்த நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11814
- தந்தை செட்டியார், தாயார் நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த 43 வயது, 5'5'', பி.காம்., சொந்தத் தொழில், சொத்து உள்ள மணமகனுக்கு (விவாகரத்தானவர்) நல்ல நிறமும், குணமும் உள்ள படித்த மணமகள் தேவை. கோவை நீலகிரியை சார்ந்தவராய் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண் : 11815
- Educated employed girl for Thengalai Iyengar Boy, Kausika, Magam, Technician Private firm, Madras. 32, 2500/- 165 cms. Reply with horoscope. Subsect no bar. Brahmin girl of mixed parentage also acceptable. Box No. 11817
- Iyer, Vadama, Vadoola, Avittam Boy, 26, 5'3'', M.S. employed in US, desires BE (Computers) girl with good family background. Reply with horoscope/bio-data details to Box No. 11818
- Alliance invited from Vadama, Gouthama, Revathy 28, 180 cm, Senior Executive, Rs. 12000/- Public Sector, from parents of well qualified Good-looking, unemployed Madras based girl. Reply with horoscope to Box No. 11819
- ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூராடம், வயது 33, தனியார் கம்பெனி, மாத வருமானம் 2200/- +2, மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 29 வயதுக்கு மேற்படாத வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11820
- Tamil Yadhava, 31, 5'10'', I.T.I. (Electronics)/4000 Madras based Govt. employee wants very fair, educated girl. Reply with horoscope & family details. Box No. 11821
- Vadama, Kousigam, Uthiradam, DME, GDMM, 31 years, 165 cm, 3400 p.m. Limited Company, Madras handsome seeks fair employed domestically trained girl subsect no bar. Horoscope secondary. Box No. 11822
- வெள்ளாளர் பிள்ளை, அவிட்ட நட்சத்திரம், வயது 31, சம்பளம் 3500, மத்திய சர்க்கார் வருமான வரி அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11823
- Match for Iyengar boy unencumbered divorcee 32, BA, Kettai Koundinya employed in Delhi Upper Division Clerk. Subsect no bar. Box No. 11824
- Vadama, Garga, Tamil Iyer parents invites alliance for their well settled sons first 34, Poosam, 5'8'', I.T.I. Marine Fitter working in abroad for the last 7 years now in Dubai comming shortly, second 29, Poorattadhi graduate drawing 6000/- having own house needs employed/employable brides contact with horoscope and family details to Box No. 11825
- Wanted educated, domesticated girl 25 years and above for Karkathar Saiva Vellalar, Chartered Accountant. 35 years, 163cms, Earning one Lakh rupees per Annum. Reply to Box No. 11826
- Alliance invited from graduate employed girls for Vadamal, divorcee, 31, 170, 5000, M.Com., Nithrupakasyapam, Uthiradam employed PA defence Ministry Delhi. Subsect no bar. no divorcees. Box No. 11827
- கௌண்டன்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி, வடகலை, 34 வயது, 5'2'', மாதம் ரூ. 1000/- பெறும் வரனுக்கு சென்னையிலேயே வேலையில் இருக்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11828
- Alliance invited for Boy, degree, Incharge in LTD Co., 5'.7'', 31, 2500, Vathima Bharadwaja, subsect no bar, only employed girl. Respond Box No. 11829
- Alliance invited from graduate employed girl around Madras for Suklayajus, Srivathsa, Poorattadhi, 31, 155, 2775/- graduate employed in Shipping Company, Contact with horoscope and details to Box No. 11830
- ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஹரித கோத்திரம், மகம், 35, 170 செ.மீ., 6000/-, B.Com., CAIIB, தேசிய வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்குத் தகுந்த வேலைக்குப் போகும் அல்லது போகாத குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11831
- ஐயர், வடமாள், கர்க்ய கோத்திரம், 31 வயது, பூரட்டாதி, (பி.எஸ்ஸி.,) 5'6'' உயரமுள்ள, சதர்ன் ரோட்வேஸ், (டி.வி.எஸ். லாரி சர்வீஸ்) ஏஜெண்டாக பணியாற்றும், மாதம் ரூ. 4000/- வருமானமுள்ள வரனுக்குப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11832
- Alliance invited from parents of Non-Koundinya graduate girls, for post-graduate Palakkad Iyer boy, Brahacharanam, Makam, 33, 4'8'', Affluent, Propertied, Hailing from respectable and leading Business family. Reply to Box No. 11833
- Alliance from Madras based girls good-looking domestically trained employed Insurance, Bank, Railway, Central, State for Vadama, Bharadwaja, Puradam, 30, 167, 4000, B.Com., Clean habits Bank, Madras Suddha Jathakam. Subsect acceptable. Reply with horoscope family details to Box No. 11835
- தமிழ் விஸ்வகர்மா, 29, 176 செ.மீ., டி.எம்.ஈ., ரூ. 3400/- அரசு பணியிலுள்ள மணமகனுக்குப் படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 11836
- கன்னட தேவாங்க, மாலதார், மூலம், 27, டி.எம்.ஈ., (எம்.ஏ.), 5'2'', திருச்சியில் தனியார் (பாரத்) லிமிடெட் கம்பெனியில் ரூ. 3600/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு அழகிய, படித்த வேலையில் உள்ள அல்லது வேலையில் இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். கோவை மாவட்டத்தினருக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். பெட்டி எண் : 11838
- Alliance invited from Non-Kousika, employed girl for Iyer, Brahacharanam, Tirunelveli Dist. Boy, Thiruvonam, 39 years, 5'1'', B.A., employed in a well-known private concern in Madras. Earning Rs. 1000/- p.m. Box No. 11839
- வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பரணி, 38 வயது, உயரம், 5'6'', MBBS, சென்னையில் டாக்டராக பணியாற்றும் பையனுக்கு டாக்டர் அல்லது உயர்ந்த உத்தியோகத்திலுள்ள பிராமணர் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 11840
- அட்சான்திரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 29, 5'.4'', எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வேலை, தனியார் கம்பெனியில் சென்னையில் பிளம்பர் ரூ. 1500/- வரனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., (அ) +2 வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை.

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 100/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டல் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்வதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம் பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097' என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தபால் பெட்டி எண்ணிற்கு வரும் கடிதங்களை அதற்குரிய விலாசத்திற்கு 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை அனுப்பி வைக்கப்படும். தபால் செலவிற்குத் தனிக் கட்டணம் எதுவும் கிடையாது. இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண்களுக்குப் பதில்கள் ஜூலை 31-ஆம் தேதிக்குள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். திருமண தகவல் நிலையங்கள் அனுப்பி வைக்கும் தபால்களை எங்கள் அலுவலகம் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

உட்பிரிவு சம்மதம். குடும்ப விவரமும், சுத்த ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11841

● சோழிய வேளாளர், 27, 5'.8'', 6000, எம்.எஸ்.ஸி., அக்ரிகல்சர் ஆபீசர், தனியார் கம்பெனி, மணமான ஒரே சகோதரன், சகோதரிகள் இல்லாத வசதியான மணமகனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த 23 வயதிற்குள், பட்டதாரி, மிகச் சிவப்பான அழகான, வசதியான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 11842

● Alliance invited for Iyer, Vadamal Boy, Kousika Gothram, Uthiram, 5'7'', 32 years, AICWA, employed in Southern Railway, Madras. Rs. 6000/- from preferably employed girl. Subsect no bar. Box No. 11843

● பி.காம்., பட்டதாரி ஜே.கே. குரூப் கம்பெனியில் (தமிழ்நாடு) வேலை பார்க்கும் வடகலை நைத்ருப காசியப, பூரம் 31, வயது பையனுக்கு வடகலை வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. பட்டதாரியாக பெண் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. பெட்டி எண் : 11844

● ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், ப்ரஹசரணம், ரோகிணி, வயது 30, கிராஜுவேட் சென்ட்ரல் கவர்ன்மென்ட் வருமானம் 3800/- உயரம் 5'6'', நல்ல அழகான, சிவப்பு பையனுக்கு நல்ல அழகான, கிராஜுவேட் மணமகள் தேவை. பெண்ணின் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 11846

● Arya Vysya, Kettai, 25.1.68, height 6 feet, Hindi Typist, Central Excise, Rs. 2750/- B.Com., Hindi Praveen, Type Tamil, English, Hindi Passed Higher, wanted decent job working girl. Insurance, Bank, Central, State. Horoscope to details. Box No. 11847

● A.C.A., A.C.S., 27, 174, 6000/- Hindu Tamil Chettiar, wants fair girl, atleast 22/160/Graduate from decent family. Caste/Religion no bar. Apply with bio-data horoscope to Box No. 11848

● Alliance invited from graduate preferably employed Iyengar girls for Athreya, Chitra, Delhi settled boy of 29 years, M.Sc., P.G.Dip. in Journalism, Central Govt., Rs. 2500/- Contact Box No. 11849

● Vadama, Avittam, Srivatsa Gothram Boy, B.Com., NLC, 30, 170, 3500/- seeks Bride preferably employed/transferrable to Neyveli or nearby. Apply to Box No. 11850

● வாணிய செட்டியார், 25, 174 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., பூராடம், Reputed Private Airlines, ரூ. 4500/- டெல்லியில் சொந்த வீடும், நற்குணங்களுமுடைய அழகிய, சிவந்த மணமகனுக்குப் படித்த, அழகிய மணமகள் தேவை. செட்டியார், நாயுடு உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.

பெட்டி எண் : 11895

● Hindu, fair, tall, graduate, employed Tamil girl, age 22-26, decent family for Hindu, Adi-dravida 30 years, fair, tall, M.Com., working in Indian Airlines, 6000/- p.m. decent S.C. Family, prefered, Caste no bar. Decent Immediate Marriage. Box No. 11896

● Thirunelvelli Saiva Vellala Pillai, Bank Officer, 39, 165 cm, Rs. 10,000 per month seeks good looking girl working in reputed school as P.G. Assistant or with P.G. Qualification (Science) from the same caste/ Karkathar Pillai. Box No. 11937

● ஐயர், சோழிய வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், வயது 28, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பூசம், திருப்பூரில் சொந்தத் தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 3000/- உள்ள மணமகனுக்கு, வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம். முகவரி : Mr. N. Sekar, No. 16, Samundipuram (South), Town Area, Tirupur - 638 603.

● Iyer, Vadama, Koundinyam, Uthiram, fair, M.Com., ICWAI (ACS), 33, 160, 5000 Dy. Manager Private Sector, Madras. seeks graduate employed girl same sect. Contact : Mr. V. Narayanswamy, R 10, 6th Avenue, Anna Nagar, Madras - 40.

● ஐயர், காசியப கோத்திரம், புனர்பூச நட்சத்திரம், 31 வயது, பட்டதாரி, சென்னை வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. பையனுக்கு முதலில் கல்யாணமாகி பிரசவத்தில் மனைவி தவறி விட்டாள். குழந்தை தாய் வழி பாட்டியிடம் வளர்கிறது. பையனுக்கு எந்தவித பொறுப்பும் கிடையாது. முகவரி : K. Ramachandran, F.No. 4, Manjeri, Sakthi Nagar Vth St, Choolaimedu, Madras - 94.

● Brahacharanam, Bharadwajam, Pooram 2nd Padam, B.Com., PGDCA, Dip. in Unix C Grade, 32, 169 cm, 3750/- required graduate employed girl, agreeable stars, Subsect acceptable. horoscopes to be self Contact : Mr. Krishnamurthy, No. 17, Chitlapakam, 2nd Main Road, Madras - 47.

● Alliance invited from Vadama, Non-Mouthkalya, good-looking, tall, home-loving graduate girls for B.Com., 32 years, 184 cms, handsome, working in Muscat with horscope Contact : Mr. R. Ramanathan, 17, First Street, Abhiramapuram, Madras - 18.

● Alliance invited from employed preferably Bombay based Iyer girls for Bank Officer, 39, Punarvasu (2nd padam) Vadamal, Bharadwaja. Contact to V. S. Ranganathan, D-311, New Air India Qrs, Kalina, Bombay - 400 029. Tel. 6100 068.

● Vadamal, Kowsika, Uttirattadi, 29, 167, 2900, Central Excise, Hyderabad seeks alliance from domestically

trained (employed/unemployed) girls. Send horoscope to R. Radhakrishnan, H.No. 1-1-768/1-1A, I Floor, Gandhi Nagar, Hyderabad - 500 380.

- வடாற்காடு ஸ்ரீவத்ஸ, பூசம், ஐயர், வடமாள், 30, 5'11'', எம்.காம்., ரூ.6000/- தனியார் நிறுவனத்தில் எக்ஸிகியூட்டிவ் மணமகனுக்குப் பட்டதாரி, அழகுள்ள 5'5'' உயரமுள்ள வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்க : வெங்கடேஷ், 38, பாபு ராஜேந்திர பிரசாத் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

- Vadamal, Bharadwajam boy, Uthiram, fair, handsome, B.Sc., Computer Science, 28, 6 feet height, employed as a software Enigineer in a foreign Collabration Company seeks qualified, good-looking, smart girl from a decent family. Reply with horoscope to Contact Phone No. 660 1165. Bangalore.

- சோழிய வெள்ளாளர், வயது 28, உயரம் 165 செ.மீ., படிப்பு பி.ஈ., லிமிடெட் கம்பெனியில் நிரந் தரப் பணியில் வேலை, ரூ. 6500/- பையனுக்குப் படித்த அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : A. Kamatchi, 93/1, Indira Colony, Ashok Nagar, Madras - 600 083.

- அகமுடையார், படிப்பு பி.யு.சி., வயது 35, சுய தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 2500/- மதுரையில் சொந்த வீடும் உள்ள பையனுக்கு ஏற்ற பெண் தேவை. முகவரி : A. Dhakshinamoorthy, B-5/24 K.K. Nagar, Madurai - 20.

- Vadama, Bharadwaja, Magam, 5'8'', 35 years, B.Sc., MA, 5000/- fair complexion seeks graduate unemplyed girl with good looking personality. Reply with horoscope and family details to : Mr. S. Janardhanan, 42 Sabari Bavanam, College Road, Rajaji Nagar (PO), Ariyalur, Trichy Dt. Pin - 621 713.

- அஷ்டஸஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், அவிட்டம் (மகரம்), வயது 32, உயரம் 5'9'', B.Com. (III), தாயார் இல்லை, சென்னையில் எல்.ஐ.சி. கேரியர் ஏஜெண்ட், மற்றும் சுயதொழில், மாதம் ரூ. 3000/- வருமானமுள்ள நல்ல வசதியான பையனுக்கு ஏற்ற நல்ல அழகான, உயரமான, சிவந்த நிறமுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : எஸ். ஜெயராமன், 5/120, பாரதி தெரு, காரம்பாக்கம், போரூர், சென்னை - 600 116. (போன் : 4828011)

- ஐயர், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, சென்னையில் சாதாரண தனியார் வேலையில் உள்ள நல்ல பழக்க முடைய 39, 5'8'', ரூ. 1500/- பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் தகுந்த வயதுடைய பொறுப்புமிக்க ஐயர்/ ஐயங்கார் பெண் தேவை. முதல் திருமணமே. எதிர் பார்ப்புகள் ஏதுமில்லை. ஜாதகம் அவசியமில்லை. கடிதம் மூலம் தொடர்பு கொள்க : திருமதி சரோஜா அம்மாள், 70, MEPZ இரயில் நகர், பின்புறம், தாம் பரம், சென்னை - 600 045.

- Wanted slim, fair educated girl below 25 Brahacharanam, Non-Kasyapa upper middle class family for 25, 162, Thiruvathirai, fair, graduate privately employed, financially sound, Contact : A. Subramanian, B.D.O. (Rtd), Kabianoor (P.O.), Pallipalayam, Erode - 638 008.

- Ashtasahasthram, Srivatsa Gothram, Bharani Star, B.Sc., 30 years, employed in Madras in Share Broker Office, salary Rs. 2000/- Both father & mother alive. Alliance from employed girl in Madras preferable. Contact : Mr. R. Gopalakrishnan, 19, Seppavayalar Street, Devakottai - 623 302.

- Wanted Tamil graduate Iyer girl, employed or unemployed for Bharathwaja, Vadamal boy, Kerala native, employed in State Bank of India, Indore B.Com., 35, 7000/- and propertied. Subsects acceptable. Contact: P.S. Balakrishnan, 1/3 MIG Colony, M.P. Housing Board, Indore - 452 008.

- வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், 30, M.Com., PGDCA, சொந்தத் தொழில், பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். R. Ravichandran, 34, KTS Mani St, Mamallan Nagar, Kancheepuram - 631 502.

- Alliance invited from +2 girl, caste no bar for Viswagarma groom, slightly handicapped 33, B.A., working as Assistant in T.N. Govt. undertaking Corporation. Rs. 3,500/- Contact : Mr. N. Vadagiri, No. 33, Teacher's Nagar, Thirukkalikundram, Chengalpattu M.G.R. District, Pin - 603 109.

- பாரத்வாஜ கோத்திரம், அவிட்டம், 28, படிப்பு +2, ஐயர், சொந்தமாகத் தொழில் செய்யும் 5000/-, பைய னுக்கு அரசாங்க அல்லது நிரந்தர வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : கே. சுப்பிரமணிய ஐயர், தெ. 18, மேற்கு கால்வாய் கரை சாலை, கோட்டூர், சென்னை - 85.

- Wanted bride Central, Bank, LIC, Rly for Iyer, Pooradam, Kousika, Vadama, B.Com., Central Govt. 32, 153, 3000, Vijayawada, subsect acceptable. Reply with horoscope Mr. Ramaiah, D.No. 21-10-16, 3rd Line, Srinagar, Satyanarayanapuram, Viyayawada - 520 011.

- Vanniyar, B.Com., 29 years employed in Muscat, (OMAN), invites alliance from educated girls preferably with B.Ed., Nursing Qualificaton Contact Mr. R. Krishnan, 8 Indra Nagar, Neyveli - 607 801.

- Alliance for Saiva Mudaliar Boy, 34, 5'4'', 6000, B.E. Electronics employed MPEB Jabalpur (State Govt), write with horoscope in English (desirable) to D. Lakshminarayan CPWD Q No. 26, Type III, Civil Lines Nagpur.

- Iyengar graduate employed bride for Thenkalai, Kausikam, Uthiradam graduate employee foreign multinational 32, 165, 10,000/-. Contact : A.V. Santhanam, K3 Sindhu Apartments, VII Avenue, West Anna Nagar, Madras - 600 040.

- Wanted transfer, Delhi based, fair, graduate, employed in Govt., Bank, PSU, highly reputed big concerns, musically interested, girl, for Boy, Post-graduate, 28, 160cm, working in Nationalised Bank, Delhi Flat, Property and other high earnings. Haritha Gothram, Brahacharanam, Uthiradam, Dhanur Rasi. Send horoscope Delhi. Phone : 2252521. Write to Mr. B. Ramamoorthy, P.B. No. 327, Connaught Place, New Delhi - 110 001.

- சோழிய வெள்ளாளப் பிள்ளை, (சுத்த சைவம் தஞ்சை மாவட்டம்) மணமகனின் வயது 25, உயரம் 168 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., கெமிஸ்ட்ரி, நல்ல வருமான முள்ள சொந்தத் தொழில் செய்யும், முதல் பையனுக்குப் படித்த அழகான சென்னையில் வசிக்கும் பெண் தேவை. முகவரி : V. Kannan, No. B 152, Palgalai Nagar, Madras University Quarters, Palavakkam, Madras - 600 041.

## மணமகள் தேவை

- மாத்வ தேசிஸ்தாள், மராத்தி பேசுபவர்கள், வசிஷ்ட கோத்திரம், மூலா நட்சத்திரம், 23 வயது, பி.எஸ்ஸி., பி.டெக்., இஞ்சினியர் வேலையிலிருக்கும் பெண்

# அம்மாவுக்குத் தெரியும்
# ஸ்ரீபெட்தான் தரமானதென்று...



அதனால்தான் பள்ளிக்குச்
செல்லும் தன்
குழந்தைகளுக்கு குடிநீரைச்
சுத்தமாகவும்
சுகாதாரமாகவும்
எடுத்துச்செல்ல ஸ்ரீ பெட்
வாட்டர் பாட்டில்களையே
எப்போதும்
தேர்ந்தெடுக்கிறாள்.

உங்களுக்காக முதன்
முறையாக ஜப்பானியத்
தொழில்நுட்பத்துடன்
கம்ப்யூட்டர்
துணை கொண்டு
வடிவமைக்கப்பட்டது.



**புதுப்புது
வடிவங்கள்...
கண்கவர்
வண்ணங்கள்.**

AKSHAR

## ஸ்ரீபெட்

**ஜார்கள் ◆ பாட்டில்கள்**

உடையாதவை ◆ உணவுத்தரம் காப்பவை

சுகாதாரமானவை

ஸ்ரீராம் நிறுவனத்தின்
தரமான தயாரிப்பு.
தயாரிப்பாளர்கள் :
ஸ்ரீபெட் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
(பி) லிமிடட்.

ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 21709

- முக்குலத்தோர், அகமுடையர், 28, 3800, மத்திய அரசுப் பணி, பட்டதாரி சொந்த மனையுடைய அழகிய பெண்ணிற்கு அரசு பணி, பெரிய கம்பெனியில் பணி புரியும் பையன் தேவை. முதலியார் வெள்ளாளரில் எல்லா பிரிவுகளும், மற்றும் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21720
- சோழிய வெள்ளாளர், 32 வயது, 150 செ.மீ., உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், அசைவம், பி.எஸ்.ஸி., பி.எட்., படித்த, நல்ல அழகுள்ள, குடும்பப் பெண்ணிற்கு, தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21721
- Alliance invited from Non-Srivatsa professionally qualified post-graduate Iyer boys for a Bombay based Tamil, Vadamal, Iyer girl Anusham, smart, slim, good-looking 26, 160cm, Completing M.D. Paediatrics in July 95. Reply with horoscope and family details to Box No. 21722
- Alliance invited from Tamil Iyer Boys, Braha-charanam, Vadama, 28-30, employed in Bangalore, for girl 24/156, Maham, Shadamarshanam, employed in Central Government, Bangalore. Forward details and horoscope to Box No. 21723
- தனுசு ராசி, மூலம் 4-ஆம் பாதம், உயரம் 158 செ.மீ., பிறந்த தேதி 4.11.1959, படிப்பு எம்.ஏ., இளநிலை கணக்கியல் அதிகாரி டெலிபோன்ஸ், ரூ. 3500/- அகமுடையார்/இசை வேளாளர், வேலையில் உள்ள வரதட்சணை விரும்பாத தகுதியுள்ள மணமகன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்க பெட்டி எண் : 21724
- Alliance invited from Mudaliar, employed boy, for Arcot Mudaliar girl, M.Com., 33, 150 cm, employed in Private Company, Contact with horoscope to Box No. 21725
- இந்து நாடார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த 26 வயதுள்ள, விழியற்ற, பி.ஏ.பி.எட்., மற்றும் டெலிபோன் ஆபரேட்டர் பயிற்சியில் தேறிய எம்.ஏ. படிக்கும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21726
- Telugu Velanadu, Bharadwaja Aswini girl, 28, 5'4", (M.A.) alliance invited from parents of decently employed boys. Early marriage. Please correspond to Box No. 21728
- 26, பி.காம்., 153 செ.மீ., அசுவினி, வேலையிலுள்ள தெலுங்கு யாதவா பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பம், நல்ல வேலையிலுள்ள பொறியாளர்கள், முதுகலை பட்டதாரிகள் யாதவா, நாயுடு மற்றும் இவை சேர்ந்த கலப்பின பெற்றோர் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21729
- Telugu, Mulakanadu, Brahmin, Vathulasa girl, 28, 165, Avittam, B.Com., Central Govt. Rs. 3000/- seeks decently employed grooms. Send horoscope and details to Box No. 21731
- Alliance invited for Thengalai, Iyengar girl, Kousikam, Avittam, 28, B.Com., 160 cm, homely, from decently employed boys. Apply to Box No. 21732
- Alliance invited from Non-Srivatsa, Vadama employed grooms preferably in Bank, LIC, reputed Public Co., with salary over Rs. 5000/- for FCI Officer's only daughter (B.A. 2nd year) 22, 162cm, Sathayam, very fair, Apply to Box No. 21733
- Alliance invited from Govt, LIC, Bank, employed bridegrooms for Vadama, Bharadwajam, fair, 26, Moolam second part, 5'3", B.Com., M.A., girl employed





# DIAMOND JUBILEE WEDDING DAY

60 ஆண்டு நிறைவு திருமண நாள்

கடந்தமை முன்னிட்டு நல்லாசிகள் வழங்கும் பெற்றோர் :

ஸ்ரீ S.K. லெக்ஷ்மணாச்சாரி (80) (LIC - Retd.)

ஸ்ரீமதி S.L. விஜயலெக்ஷ்மி (72)

(மகன்) S.L. ராம்குமார் B.Sc., - S.R. சித்ரா B.A.,
S.R. திவ்யா - S.R. ரம்யா

(மகன்) S.L. சுதர்ஸன் M.A., - S.S. இந்துமதி (B.Com.,)
S.S. வைஷ்ணவி - S.S. சௌம்யா

(மகள்) G.J. பிரதிமா - G.L. ஜனார்த்தனம் B.E.,
- G.J. ஸ்ரீநிவாஸன் B.E., - G.J. ஸ்ரீவித்யா (B.Sc.,)

(பேத்தி) G.J. ஜெயபிரபா B.E., - J.T. பிரபாகரன் (B.E.,)

(கொள்ளு பேத்தி) J.P. சூர்யா

Income Tax Hyderabad, 3500/- Reply with family details and horoscope to Box No. 21734

● தஞ்சாவூர் சைவ பிள்ளை, வயது 26, உயரம் 155 செ.மீ., மாநிறம், மிருகசீரிஷம், என்ஜினியரிங்கில் டாக்டர் பட்டம், 95-96ல் முடிக்க இருக்கும் பெண்ணிற்கு, சுத்த சைவத்தில் கல்லூரி ஆசிரியர், என்ஜினியர், பாங்கு ஆபீஸர், அரசுத் துறையில் உயர்நிலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21735

● Alliance for Brahacharanam, Iyer girl, fair, 20, 5'6'', doing second year B.Com., Kasyapa Gothram, Uthiratadhi from well educated and employed groom. Reply with family details and horoscope. Subsect acceptable. Box No. 21736

● வடமாள், காஸ்யப கோத்திரம், ஸ்வாதி, 25, 158, பி.எஸ்ஸி., படித்துள்ள, அழகான, வேலைக்குப் போக விரும்பாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே பிரிவில், பி.ஏ. அல்லது சி.ஏ. பட்டம் பெற்று நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முழு விரவம் தேவை. பெட்டி எண் : 21738

● Alliance invited for Vadagalai Iyengar girl, Kausikam, Rohini, 21, graduate, (PGDCA) from boys B.E. C.A., Bank, LIC, (Officers & Clerks) upto 28 years. Thengalai acceptable. Reply with details & horoscope to Box No. 21740

● சோழிய வெள்ளாளர் சைவம், 25, 160, எம்.காம்., மத்திய சர்க்கார், பெங்களூரில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த படிப்பும், அரசு, தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21741

● சோழிய வெள்ளாளர், வயது 22, அஸ்வினி நட்சத்திரம், பி.காம்., படித்த, மாநிறமான, 155 செ.மீ. உயரமான பெண்ணிற்கு டிப்ளமோ, டிகிரி படித்து கவர்ன்மெண்ட், பப்ளிக் செக்டார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள 29 வயதிற்குள்ளான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21742

● Alliance required for Telugu Niyogi, Kousika, Ayilyam fourth padam age 27, height 152, B.Com., working in City Union Bank, Madras. fair, good-looking. Send details to Box No. 21743

● 24 மனை, தெலுங்கு செட்டியார், மக்கடயர் கோத்திரம், 8 வீடு, கேட்டை நட்சத்திரம், உயரம் 5 அடி, +2 படிப்பு, தையற்கலையுடன், நிறம் சிவப்பு மணமகளுக்குப் பணியில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21744

● Vanniyakula Kshatriya, divorcee without encumbrance B.Sc., (Nursing) 29/150. Vellore CMCH employed seek alliance. Box No. 21745

● Telugu Velnadu, Brahmin, professionaly qualified employed Non-Koundanya groom wanted for 25 years, RHMS Homoeo Doctor girl. Subsect no bar. Box No. 21746

● ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், விசாகம், துலாம் ராசி, எம்.ஏ., பி.எட்., (தமிழ்) படித்த, 32 வயது, 145 செ.மீ., உள்ள சிவப்பு நிறமான நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுந்த கல்வித் தகுதியும் நல்ல உத்தியோகமும் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21747

● சைவ வேளாள பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, திருவோணம், 28, 173, மாநிறம், B.Sc., DST அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகன் ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 21748

● வயது 20, +2 பாஸ், 165 செ.மீ., பூசம் நட்சத்திரம், நல்ல சிவப்பு நிறம், மிகவும் அழகான, குடும்பப் பாங்குள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில அரசு, தனியார் நிறுவனம், வியாபாரத்தில் உள்ள சைவ செட்டியார் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பினால் நல்லது. பெட்டி எண் : 21749

● Alliance invited for very fair, working girl M.A., (Pol. science) 158 cms, 24, Vadama, Vadhoolam, Uthiram from well settled professionally qualified Delhi based Boys. Send horoscope & Bio-data to Box No. 21750

● Alliance invited for fair, slim, tall, good-looking graduate, LIC, Brahacharanam, Bharadwajam, Aiyilam 3rd padam, Tamil Iyer girl, 30 from professionally qualified Boys. Bank upto 35 India/ Abroad. Box No. 21751

● Alliance invited for fair, slim girl 24/165 Telugu Karnakamma Brahmin, Kausica Convent educated Pursuing Ph.D. (I.I.T.) from professionals or equally qualified upto 30 with full details, horoscope etc. Box No. 21752

● Telugu, Karnakamma convent educated Kausica, Brahmin, B.Sc., fair, girl 23/150 employed Bombay seeks alliance from professionals upto 28 preferably abroad/Bombay with full details and horoscope to Box No. 21753

● Telugu Brahmin girl, Spinster, 36, 157, Bank employee, Harithasa, Cannot Bear Issues, seeks Broad-minded well placed South Indian Brahmin Bachelors. Reply to Box No. 21754

● Alliance for Telugu, Mulakanadu, Harithasa, 28, 155, Thiruvonam, M.A. M.Phil, Lecturer, good-looking from well placed and qualified Boys. Reply with horoscope to Box No. 21755

● Alliance from Mudaliar employed graduate Boy for fair, slim, only daughter, Poosam star, 25 years, 5'3'', graduate employed Private concern Mother divorcee, subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 21756

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், திருவோணம் நட்சத்திரம், 5'1'', உயரமுள்ள, பி.ஏ. படித்துள்ள 37 வயது வசதியான குடும்பப் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 21757

● Alliance invited for Karkathar girl, Kettai, 24, 5'.6.5'', M.Com., MBA (May 95). Hindu groom, broad-minded, post-graduate, professional below 29 years, veg. India/Abroad. Caste no bar. Reply with Bio-data to Box No. 21758

● Educated understanding match for Vegetarian, Beri-Nagarth Shetty girl, 26, 5.2'', B.Sc., M.A. PGDH(T), Nationalised Bank employed. Subsect no bar with good family back-ground for early marriage. Box No. 21759

● தந்தை வன்னியர் தாயார் பிராமணர் அவர்களின் அழகும், குணமும் நிறைந்த 24 வயது பி.எஸ்ஸி., படித்த தனியார் கம்பெனியில் ரூ. 1000/-, 159 செ.மீ., உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21760

● Alliance for Vadamal, Koundanya, Iyer, Aswini girl, 29, 152 cms, B.A. B.Ed., employed in Private School, State, Central, reputed company qualified

boys, subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 21761

- பலிஜா நாயுடு, கோயம்புத்தூர் திருவோணம், மகரம், விருச்சிகம் 21, 5'3'', பி.ஏ. நற்பண்பும், லட்சணமும் கொண்ட நல்ல நிறமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண்ணிற்கு நல்ல நிறுவனத்தில் பணிபுரியும், சொந்தத் தொழில், வியாபாரம் செய்யும் நற்குணங்கள் கொண்ட மணமகன் வீட்டார் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21762
- மலையாளி - இந்து, 26/153 தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் விவாகரத்தான பெண்ணுக்கு உத்தியோகம், தொழில் செய்யும் 35 வயதுக்குள் உள்ள widower with kid. Caste no bar. விவரங்களுடன் ஜாதகம் தேவை. பெட்டி எண் : 21763
- சைவப் பிள்ளை, வயது 35, தையற்கலை தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, அதே இனம் மற்றும் சைவச் செட்டி மணமகன் தேவை. குழந்தை இல்லாத, தாரம் இழந்தவர் மற்றும் விவாகரத்து கோரியவர் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21764
- சௌராஷ்டிரா, வயது 24, பரணி, பி.எஸ்.ஸி., International Diploma in Computer Sciences, Delhi-யில் Export House-ல் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு, 30 வயதுக்குள், டில்லி, பம்பாய், பெங்களூர், சென்னையில் குறைந்தது மாதம் ரூபாய் ஏழாயிரம் சம்பாதிக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 21765
- Alliance invited for Thondaimandala Mudaliar, (Veg) graduate girl, 21, 5'2'', from professionals or well settled business man of decent family. Same caste, sect need apply. Box No. 21766
- சைவ பிள்ளை, வயது 30, பி.காம்., ஸ்ரீராம் வேலை, 1000/- அரசு அல்லது நல்ல தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. சைவ வகுப்பினரில் உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 21767
- விஸ்வகர்மா, வயது 26, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மாநிறம் மணமகளுக்கு அதே குலத்தில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21768
- Alliance for employed, Vadama, girl, Viswamithra Anusham, 29, 165, M.Com., B.Ed., ICWA Inter, knowing Veena from well qualified well employed groom below 36 with good family background. Subsects no bar. Horoscopes and details to Box No. 21769
- Good-looking, Vellala Mudaliar, 38, Spinster, Post-graduate, Central Govt. seeks suitable groom 40-43. Well employed, Business with good family background. Subsect no bar. Reply family details to Box No. 21770
- Alliance invited from Iyengar, decently employed Boys for Thenkalai, Kausika, Magam, 22, 154 cm, graduate not employed, fair, wearing glasses, home-loving. Vadagalai no bar. Box No. 21771
- அகமுடையார் (முக்குலத்தோர்) இனத்தைச் சேர்ந்த 27, 160, 4000, பி.ஈ. மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்புப் படித்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21772
- அகமுடையார் (முக்குலத்தோர்) 25, 156, எம்.எஸ்.ஸி., பி.எட்., தனியார் பள்ளியயில் பணிபுரியும் மணமகளுக்குப் பட்டப் படிப்புப் படித்த அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21773

● Alliance for Vadama, Kashyapa, Chithirai, 21, 154 cms, fair, good looking, doing M.Sc., only daughter of a respectable family from qualified well employed boys with clean habits within 27 years. Early decent marriage. Reply with horoscope & Bio-data. Box No. 21774

● தெலுங்கு பிராமணர், ஆத்ரேய கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், 29 வயது, 5'3", பி.எஸ்ஸி., படித்துள்ள நல்ல அழகான சிவப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. குடும்ப விவரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 21775

● தமிழ் விஸ்வகர்மா, 25, 160 செ.மீ., உத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள, T.T.C. (Technical Teacher Training) (eligible for Teacher in H.Sc., Schools) பெண்ணிற்கு டிகிரி/டிப்ளமோ படித்த வேலையிலுள்ள கைதொழில்/ஜுவல்லரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 21776

● Tamil, Viswakarma girl B.Com., Pooradam aged 36, 5'3" seeks graduate boy in the same caste with a decent job from respectable family. Contact with horoscope to Box No. 21777

● அழகான ஐயங்கார் பெண் சிவில் என்ஜினியர் 25/175 விவாகரத்தானவர், 2 மாதங்கள் கூட கணவருடன் இல்லை. நன்கு படித்த பதவியிலுள்ள/தொழில் செய்யும் பிராமண வரன் தேவை. பிராமண உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குழந்தைகளில்லாத விவாகரத்தானவர், மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 21778

● Wanted broad-minded Boy below 35, having modern and forward Views, approach about widows remarriage, for young Brahmin, Iyer, Vadhyama, Subsect, Haritha Gothram, Uttiram girl, 27 years, 153 cms, very healthy, slim, fair, beautiful plus 2, unemployed girl widowed after one year married life (without encumbrances). Other subsects, vegetarians, widowers without encumbrances no objection. Apply with horoscope to Box No. 21780

● ஆற்காடு, வேலூர் முதலியார், உயரம் 5.2", பிறந்த தேதி 3.12.1964, அனுஷம் நட்சத்திரம், பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, அரசு, தனியார் துறையில் பணிபுரியும் சொந்தமாகத் தொழில்புரியும் வரன்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 21781

● Hindu alliance sought for fair, home-loving girl 23, 160, BA, 5000 working International Organisation Madras, mixed parentage, father Aryavysia, girl brought up in Hindu tradition and custom. Respond with family details, horoscope to Box No. 21782

● Alliance invited for girl, fair, B.Sc., B.Ed., 163 cm., Mirugasreesam, 31 years, Vanniyakula Kshatriar, Teacher, from well settled Boys, post-graduate, below 35 years, same caste or Mudaliar. Apply with horoscope to Box No. 21783

● ஐயர், பூசம் நட்சத்திரம், அஷ்டசாஸ்திரம், காசியப கோத்திரம், வயது 18, உயரம் 5 அடி, 3 அங்குலம், பி.காம்., முதல் வருடம் படிக்கிற பெண்ணுக்கு, அரசு வேலையில் கிளார்க் அல்லது எல்.ஐ.சி.யில் கிளார்க்கு (அ) பாங்கில் கிளார்க் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. பெண் நல்ல நிறம், பெண்ணுக்கு இசை, வீணை இந்தி தெரியும். முகவரி : எஸ். முத்து கிருஷ்ணன், 50-51 பி.வு. சின்னப்பா நகர், புதுக் கோட்டை - 622 001.

● Balija Naidu, 152 cm, M.Com., 26 years, fair, good-looking girl, solicits groom from same,sub-sect, any professionals, Insurance, Govt. Bank Employee, Contact : R. Suresh, No. 12, Munavar Avenue, IVth East Cross Street, Pallavaram, Madras - 600 043.

● Iyer, Vathima girl, Haritha, Uthiram, 33, B.Ed., Teacher, Madaras. 1500/- Subsect no bar. Contact : K. R. Krishnamurthy, Flat No. 3/ SMS Flats, 17-B Shanthi Nagar Main Road, Adambakkam, Madras - 600 088.

● Saiva Vellala Pillai girl 24, 5'.3'', fair, looking, B.Sc., B.Ed., M.Sc., (Physics) working in Higher Secondary School seeks fair, looking decent Boy employed in Central or State Government of Same Community/Karkathar. Contact : Er. K. R. Natarajan, 34, Malaikatti Street, Chidambaram - 608 001.

● வன்னியகுல க்ஷத்திரியர், வயது 26, ஆயில்யம், 4-ம் பாதம், எம்.ஏ.பி.எட்., படித்த பெண்ணிற்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. B.E. Agril, M. Phil. படித்தவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : R. Jayapal, 66, Vandikkara Street, Sree Padma Lorry Service, Namakkal - 637 001. Salem (D.T.).

● குமரி மாவட்ட சைவ வெள்ளாளர் பெண், மிருகசீரிட நட்சத்திரம், எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., வயது 29, உயரம் 145 செ.மீ., திருவண்ணாமலை சம்புவராயர் மாவட்டத்தில் கான்வென்டில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, அதே இனத்தில் குறைந்தபட்சம் பட்டப் படிப்பு படித்த வேலை மாற்றம் செய்யக்கூடிய வாய்ப்புள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் அணுக வேண்டிய முகவரி : வி. மாதேவன் பிள்ளை, 48 மேட்டுத் தெரு, கோட்டாறு போலீஸ் ஸ்டேஷன் பின்புறம், நாகர்கோவில், கன்னியாகுமரி மாவட்டம் - 629 002.

● Alliances invited from Thengalai, Vadagalai, well educated and employed grooms for Thengalai girl Thriuvadirai, Vadoola, B.Sc., (nursing), 27, 20,000/- employed in Saudi. returing to India during August '95. Reply with horoscope to Contact : Mrs. S. G. Ethirajavalli, C7, Axe Street, Blcok - 10, Neyveli - 1.

● சைவப் பிள்ளை, 28, மூலம், 3-ம் பாதம், பி.ஏ. + டி.டி.சி. பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. (சைவக் குடும்பம் விண்ணப்பிக்கலாம்) முகவரி : ச. லலிதா சம்பந்தம், 3/4ஏ, மேலத் தெரு, ஆச்சாள்புரம் - 609 101.

● சௌராஷ்டிரா ஜன்ஹூ கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், வயது 27, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவப்பு நிறம், அழகிய பெண்ணுக்கு, சௌராஷ்டிரா வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த, அரசு, தனியார் சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதக குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : கே. குப்பம்மாள், 51, ராமசாமி தெரு, நாமக்கல் - 637 001. சேலம் மாவட்டம்.

● Graduate Engineer girl, 34 years, Telugu Chettiar caste. Central Government, alliance invited from Chettiar Communities. Contact : Mr. N.C. Manicakam, E4/24, I.I.T. Madras - 600 036.

● Well qualified and settled bridegroom, wanted for Smartha Desestha Marathi, speaking girl, age 24, Avittam (2nd padam). Makara Rasi working as Steno in a Company Upamanya Gothram, height 155 cm, Contact : Smt. Sulochana, 9, Ramanujam St, Saidapet, Madras - 15.

● Vadamal, Bharadwaja Avittam, 27, 5'2'', Hindi Praveen, Type higher MA good looking girl preferred graduate, Central or State employed grooms. Reply with horoscope and family details to S. Janardhanan, 42, Sabari Bhvanam, College Road, Rajaji Nagar (PO), Ariyalur - 621 713.

● வடமாள், ஹரிதம், கௌண்டின்யம், வயது 29, 5'2'', இந்தி, பி.ஏ. வேலைக்குப் போகாத பெண்ணிற்கு தகுந்த வடமாள் மணமகன் தேவை. தகுதி Tailoring, Handicrafts. Contact : Shri. M. Vaithyanatha Samy Iyer, 48-G, IInd Street, Balaji Nagar, Poompuhar Road, Mayiladuthurai.

● சோழிய வேளாளர் பெண், பி.காம்., ரேவதி, 24, 160 செ.மீ., வேலைக்குச் செல்ல விருப்பமில்லை. இதேயினத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு படித்த மத்திய, மாநில தனியார் துறையில் சென்னையில் மட்டும் நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : U. Balasubramanian, 2197, Mullai Nagar, Anna Nagar West, Madras - 600 040.

● ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், பூரட்டாதி, வயது 29, +2, டைப் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலம், சுருக்கெழுத்து (தமிழ்) ஹையர் பாஸ், வேலையில் இல்லை, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, அரசு அல்லது தனியாரில் நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : வி. கணேசன், 288, சீனிவாச நகர், காந்திபுரம், ஆத்தூர் - 636 102. சேலம் மாவட்டம்.

● Alliance from well settled Iyer Boys for Tamil Iyer fair, Ashtasahasram girl, 27 years, 5'3'', D.T.E. B.A. Bharadwajam, Pooram, subsects no bar. Reply horoscope details to M. Ramachandran, Omampuliyur Village, Ayangudi (Via), Pin - 608 306. Kattumannar Koil Taluk.

● துளுவ வெள்ளாளர் முதலியார், அசைவம், வயது 27, 5'3'', சிவப்பு நிறம் பள்ளியில் ஆசிரியராக பணி புரியும் முதுகலை (எம்.எஸ்.ஸி., பி.எட்.,) பட்டதாரி பெண்ணிற்கு சம்பளம் ரூ. 3000/- அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மாநில மத்திய அரசு அல்லது வங்கியில் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. Mr. Karunakaran, 135, Sudhagar Nagar, Paduri Kuppam, Tiruvandhi, Cuddalore - 607 001.

● கவர நாயுடு, மிருகசீரிஷம், பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ. வயது 29, 5.2'', 3000க்கு மேல் அரசு அலுவலகத்தில் அஸிஸ்டெண்ட் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அரசு அலுவலகம் அல்லது சொந்தத் தொழில் பார்க்கும் மணமகன் தேவை. முகவரி : ஆர். ரெகுபதி நாயுடு, 9, கிருஷ்ணப்ப நாயக்கன் மேலத் தெரு, (மோதிலால் தெரு, ஏ.எம். கல்யாண மண்டபம் அருகில்), கும்பகோணம் - 612 001.

● Wanted preferably Brahmin groom, below 30, PG/professional, Clean habits for girl, 24/160 Magam, M.Sc., Bio-chemistry, employed Research Hyderabad. Father Class I Officer, Kongu Vellala Gounder, Mother Brahmin, fallows Brahminical customs. Contact : Dr. A. R. Lakshmanan, 60/III Saraswathi Nagar, Trimulgherry Post, Secunderabad - 500 015.

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 5'3'' உயரம், வயது 24, பூரட்டாதி நட்சத்திரம் முதல் பாதம், கும்பராசி பப்ளிக் லிமிடெட் பர்மனென்ட் வேலை உள்ள பெண்ணிற்கு என்ஜினியர், டாக்டர், அரசு, தனியார் துறையில் உள்ள பட்டதாரி ஆபீஸர் இரேடும் ரூ. 5000க்கு மேல் சம்பளம் வாங்கும் மணமகன்

தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : V. Srinivasan, 50/1202 Thaliyal, Karamana P.O., Trivandrum - 650 002.

● ரெட்டியார், 42, முதுகலை ஆசிரியை, 160 செ.மீ., தனியார் பள்ளி (Govt. Aided) ரூ. 5000/- சம்பளம் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. தாரமிழந்த, விவாகரத்து ஆன (குழந்தைகள் இல்லாத) மணமகன் சம்மதம். முகவரி : எஸ். ஆர். அழகிரிசாமி ரெட்டியார், எண். 1, விண்ணவர் தெரு, சமாதானபுரம், பாளையங்கோட்டை - 627 002.

● Mutual, Separate alliance for Telugu Brahmin, bachelor 32, 156, 5000 Business brides 35, 5000, PG 33, 2000 graduate Typist Respond horoscope to Mr. Babuvenkatram, 15-10, Palanirathnavel Street, Sainathapuram, Vellore - 632 001.

● Alliance invited from well qualified decently employed grooms for Vadama Bharadwaja, Poosam, B.Sc., 21/165 fair, slim, girl subsect acceptable. Contact : K. Ramachandran, B-17, IFFCO Colony, Udhynagar, Gandhidam, Kutch, Gujarat - 370 203.

● மாத்வா தேசிஸ்தா, 26, பி.ஏ., சிவப்பு, பாரத்வாஜ கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், மத்திய அரசுப் பணியில் இருக்கும் பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முகவரி : டி. வி. ராமன், 6, காந்தி தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

● தென்கலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்திரம், மூலம் (3-ம் பாதம்), 5'.1'', உயரமுள்ள, +2 படித்த, 21 வயதான, சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு தனியார், அல்லது அரசு வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. முகவரி : எஸ். ஆர். ஸ்ரீனிவாசன், 87, ஐஸ்வர்யா தெரு, லக்ஷ்மி நகர், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091. போன் : 6427197, 6412210.

● வடமாள், ஹரிதம், திருவோணம், 24/160 செ.மீ., எம்.காம்., படிக்கும் ஒரே பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள எந்தவிதமான கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத வரன் தேவை. B.E./B.Tech./CA இருந்தால் நல்லது. தொடர்பு கொள்க : D. Rangarajan, 4, 5th Cross Street, Durga Nagar, Sanatorium, Madras - 600 047.

● ஹரித கோத்திரம், பிரஹசரணம், உத்திரம், M.A. M.Ed., M.Phil. படித்துள்ள 24 வயது பெண்ணிற்கு, சொந்தத் தொழில், அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள போஸ்ட்-கிராஜுவேட் வரன் தேவை. தகப்பனார் ரெயில்வே ஆபீசர், தாயார் பள்ளி ஆசிரியை. Own house property. முகவரி : G.S. Nageswaran, Senior Accounts Officer (S.Rly.) Lakshmi Raja Bhavanam, Kalinga Rayan Palayam, Bhavani - 638 301. Ph : 21136 STD : 0456.

● Alliance for Vadamal, Iyer, Avittam girl, 31, 3000, 145 cms, PGT preferably from Madras based boys. Lalitha Nagarajan, 12-A, Loganathan Street, Krishnapuram, Ambattur, Madras - 600 053.

● சைவப் பிள்ளை, வயது 23, அவிட்ட நட்சத்திரம், உயரம் 5'.4'', சிவப்பு நிறம், பாலிடெக்னிக்கில் கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் இறுதியாண்டு படிக்கும் வசதியான அழகிய பெண்ணிற்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, தகுதியுடைய படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எஸ். துரைராஜன், தென்கரைவேலன்குடி, புலிவலம் (போஸ்ட்), திருவாரூர் தாலுகா, தஞ்சை மாவட்டம்.

● மாத்வ கன்னட பிராமண, வசிஷ்ட கோத்திரம், சித்திரை, 29.09.1962, 160 செ.மீ., உயரமுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேறியுள்ள, டைப்பிங் தமிழ், ஆங்கிலம் மேல்நிலை தேறியுள்ள, குடும்பப்பாங்கான, அழகிய நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, நிரந்தர வேலை அல்லது சுயதொழில் புரியும் 40 வயதுக்குட்பட்ட பரந்த மனப்பான்மையுடைய மணமகன் தேவை. தாரமிழந்த, குழந்தையில்லாதோரும் விண்ணப்பிக்கலாம். மாத்வ உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : V. Sanjeevi Rao, 4-7/23A, Yadavar Street, Uthamapalaym - 626 533. Madurai Dist.

● சௌராஷ்டிரா, வயது 27, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., 5', ஆயில்யம், செவ்வாய்தோஷமுள்ள அழகிய, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்குப் படித்த அரசு உத்தியோகத்திலுள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : டாக்டர். ஆர். ஜெயராமமூர்த்தி, 132, நடராஜபுரம் தெற்கு காலனி, 4-வது குறுக்குத் தெரு, தஞ்சாவூர் - 7.

● Delhi based Brahacharanam, Sankriti, Hastham, 25, 156, 5000 Wheatish B.A. Maths PGDCA programmer girl seeks dynamic boys. Subsect acceptable. Correspond to M. S. Raju, D-8, Telegraph Place, Gole Market, New Delhi - 110 001.

● சைவ வேளாளர், இந்து, வயது 27, கேட்டை நட்சத்திரம், M.Sc., M.Phil., (Maths), 4'10'', (வலது காலில் கணுக்காலுக்கு மேல் வெண்குஷ்டம்), மாநிறம் பெண்ணுக்கு டிகிரி வாங்கிய ரூ. 3000/- சம்பளம் பெறும் இதே இன 32 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குணமுள்ள வல்லமையுடைய மாப்பிள்ளை தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : மு. அழகராஜன், 11/ஏ4, சாலியர் தெரு, பார்வதிபுரம், முசிறி - 621 211.

● ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், பூசம் 4-ம் பாதம், 5'3'', மாநிறம், பி.எஸ்ஸி., படிக்கும் 22 வயது குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள, 30 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. விலாசம் : R. Natarajan, B/2 Birla Staff Qrs, 104 Area, Visakhapatnam - 530 007.

● Spiritually inclined settled groom for smart Convent educated Naidu, Vegetarian 167/M.A., Kettai (3rd padam) accomplished in Yoga. Natural healing. Reply Bio-data horoscope 'Amrutham' - 120, Fourth Street, Secretariat Colony, Madras - 600 010.

## மணமகள் மணமகன் தேவை

● Separate alliance invited for Tirunelveli Saiva Pillai girl, 32, B.A. 150cms, Aswathi -2, employed/ decent business groom needed. Boy 34, M.Com., 165 cms, Hastham-2, own business, Rs. 5000/- well edcuated brides needed. Box No. 30135

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI.
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Executive Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 108/-; Overseas : Rs. 650/- (Air Mail); Rs. 280/- (Sea Mail).
Half Yearly Subscription : India Rs. 54/-; Overseas : Rs. 325/- (Air Mail); Rs. 140/- (Sea Mail).

# பல் மருத்துவர் என்றாலே பல் மட்டும்தான் எடுப்பவரா?

**டாக்டர் ஆர். மைதிலி**



''நவீன மருத்துவ' உலகில்தான் மனிதனுக்கு எத்தனை எத்தனை நிவாரணங்கள் வந்துள்ளன. மங்கையர் டைஜஸ்ட்-1ல் இருபது வயது முதல் பெண்களுக்கான 'நவீன மருத்துவம்' பற்றிப் பார்த்தோம். இந்த இணைப்பில் 'பல் மருத்துவ'த்திலும் 'அழகு மருத்துவத்'திலும் எத்தனை நவீன உத்திகள் வந்துள்ளன எனப் பார்க்கப் போகிறோம். நவீன பல் மருத்துவம் பற்றிக் கூறுபவர் அண்ணாமலை பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் ஆர். மைதிலி-

**பொ**துவாக, பல்மருத்துவர் என்றாலே 'பல் எடுப்பவர்' என்றுதான் பலர் தவறாக நினைக்கின்றனர். 'பல் மருத்துவர்' என்பவர் வாய், பல் நோய்களை அறிபவர்; அத்துடன் அவற்றைச் சரி

செய்பவர்; அந்நோய்கள் மீண்டும் வராமல் இருப்பதற்குரிய அறிவுரைகளைக் கற்பிப்பவர் என்பதை உணர வேண்டும்.

*** 'பல்வலி' வந்தால்தான் பல் டாக்டரிடம் போக வேண்டுமா? குழந்தைப் பருவம் முதல் முதுமை வரை எப்போது பல் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டும்?**

குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதத்தில் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். இரண்டு வயதான குழந்தைக்கு வாயில் இருபது பால்பற்கள் இருக்கும். குழந்தை திட உணவு உண்ண ஆரம்பித்திருக்கும். இந்தப் பருவத்தில் பல் துலக்கி- Tooth brush- கொண்டு பல் துலக்கி விடல் தாய் தந்தையரின் முக்கிய கடமை! பல் துலக்கியை வாயில் வைத்துக் குழந்தைகள் தாமே சுத்தம் செய்யும் வழக்கத்தை ஊக்குவித்து. பல் துலக்கி விட வேண்டும். குழந்தையின் பற்களில் கரும்புள்ளிகள் மற்றும் ஓட்டை இருப்பின் பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து உரிய சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளும், பெரியோரும் பல்வலி வந்தால்தான் பல் டாக்டரிடம் செல்ல வேண்டும் என்பது தவறு.

*** என்னுடைய 85 வயது தாத்தா, "என் பற்கள் எவ்வளவு உறுதியாக, வெண்மையாக இருக்கு! இரண்டு வயதுக் குழந்தைக்கு என்ன 'டெண்டல் செக்–அப்' வேண்டிக் கிடக்கிறது?" என்கிறாரே!**

உங்கள் 85 வயது தாத்தா, அவரது ஆயுளில் எத்தனை முறை இன்றைக்கு நமக்குக் கிடைக்கும் பல தரப்பட்ட அதிநவீனமான இனிப்பு வகைகளை சாப்பிட்டிருப்பார்? அவருடைய உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், மற்றைய நடவடிக்கைகளில் உள்ள ஒழுங்கு முறைகள் என்னென்ன; அவை அவருடைய வாய், பல் நலத்திற்கு எவ்வளவு தூரம் உறுதுணையாக இருந்தன? என்பவையே நாம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகளாகும். பொதுவாக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொண்டால் பல் வியாதி வராது.

*** என் எல்.கே.ஜி. படிக்கும் பெண்ணும், முதல் வகுப்பு படிக்கும் பிள்ளையும் சாக்லேட் வாங்கித் தந்தால்தான் பள்ளிக்குச் செல்வேன் என்று அடம் பிடிக்கிறார்கள்! என்ன செய்வது?**

இது பல பெற்றோர்களிடையே நிலவும் தவறான வழக்கமாகும். எல்லா வகை இனிப்புக்களையும் ஒரு பெட்டியில் போட்டு, "ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை இனிப்பு தின்னலாம்" என்னும் கொள்கையை, குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் சிறுவயது முதலே பழக்குதல் அவசியம். இது பற்சொத்தை உண்டாவதைத் தடுக்கும்.

*** சில குழந்தைகளுக்கு வளரும் வயதில் விழவேண்டிய பல் விழாமல் அடுத்து முளைக்க வேண்டிய பற்கள் முளைத்து இரண்டு வரிசைகளாக உள்ளனவே, விழக்கூடிய பால்பற்களை அப்படியே விட்டுவிட்டால் என்ன?**

ஆறுமுதல் பனிரெண்டு வயது வரையிலான காலக்கட்டம், பால்பற்கள் விழுந்து நிரந்தரமான பற்கள் முளைக்கும் காலமாகும்.

வெற்றி பெறும் வகைகள், நீடித்துழைக்கும் நிறங்கள்



**பாம்பேடையிங்**
**பள்ளிச்**
**சீருடைத்துணிகள்.**

வெற்றி வாகை சூடி என்றும் முன்னணியில் உள்ள இத்துணிகள் நீடு கண்ட சிறப்பம்சங்களைக் கொண்டுள்ளன:

- துவைக்க மற்றும் உடுக்க எளிதானது
- நிறங்கள் மங்காது
- ஒவ்வொரு சலவைக்கும் பின்னும் புத்தம் புதியது போல் தோன்றும்
- சுருக்கங்கள் ஏற்படாது
- உங்களுக்குத் தேவையான நிறங்களில் கிடைக்கிறது

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடை அணிவரிசையில் சூட்டிங்ஸ் மற்றும் தூய பருத்தி மற்றும் பாலியெஸ்டர் பின்னலுடன் கூடிய ஷர்ட்டிங்ஸ், பள்ளிப் பைகள் மற்றும் ஸாக்ஸ்களும் உட்பட்டதாகும்.

SEASONS/BD/687/TAM

# பள்ளிச் சீருடைத்துணிகள்

**பாம்பே டையிங்**

விழ வேண்டிய பற்கள் விழாமல், இக்காலத்தில், வாயிலேயே தங்கி இருவரிசைகளாக இருக்குமானால், பால்பற்களை எடுத்து விட்டு நிரந்தரப் பற்கள் முளைப்பதற்கு வழிவிடுதலே முறையாகும். இவ்வாறு செய்வதால் பற்கள் முன்பின்னாக முளைப்பதைத் தடுக்க முடியும். அவ்வாறே அவை முன் பின்னாக முளைத்து விட்டால், குழந்தையின் தாடை எலும்புகளும் பற்களும் வளரும் இந் நேரத்தில் சில பற்களை எடுத்து உரிய சிகிச்சை செய்தால் நிரந்தரப் பற்கள் முளைக்கும்போதே நேராக முளைக்கும்.

*** என் அக்கா பெண்ணிற்கு அடுத்த மாதம் கல்யாணம். பற்கள் முன்தூக்கிக் கொண்டு 'தேங்காய்த்துருவி போல் ' உள்ளது. பல் டாக்டரிடம் காட்டி ஒரு மாதத்திற்குள் சரி செய்ய வேண்டும் என்கிறாள் அக்கா! நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள்?**

முன்தூக்கிய பற்களை சீக்கிரம் சரி செய்தால், அது சீக்கிரமாகவே பழைய நிலைக்கு வெளியே வந்து விடும். படிப்படியாகவும், வளரும் பருவத்திலும் செய்வதே சரியான முறை. பன்னிரெண்டு வயதுமுதல் பதினெட்டு வயது வரையிலான காலக் கட்டம் உடல் வளர்ச்சியுடன் கூடிய பூப்பெய்தும் பருவம். இது ஆண்களுக்கும் பொருந்தும். இந்நிலையில் வாயில் இருபத்தெட்டு நிரந்தரப் பற்கள் இருக்கும். இப்பருவத்தில் பற்கள் முன்தூக்கி இருந்தால் அவைகளுக்கு 'நிரந்தரமான கிளிப்' (Fixed Appliance) அல்லது 'எடுத்துப் போடும் கிளிப்' (Removable Appliance) பொருத்தி சரிசெய்யலாம்.

*** நான் கூட 'கிளிப்' போடுவதற்காக பல் டாக்டரிடம் சென்றபோது மேல்தாடையில் இரண்டு முன் கடைவாய்ப் பற்களும், கீழ்த் தாடையில் இரண்டு முன் கடைவாய்ப் பற்களும் எடுத்தால்தான் 'கிளிப்' போட முடியும் என்று சொல்லி விட்டார். சொத்தையும் இல்லாமல் வலியும் இல்லாமல் நல்ல நான்கு பற்களை எதற்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பயந்து கொண்டு வந்து விட்டேன்! இது சரிதானே டாக்டர்!**

சரியல்ல! தவறு! முன் தூக்கிய பற்களுடன் வருபவர்களுக்குப் பற்களிடையே இடைவெளி சிறிதும் இல்லாமல் இருந்தால் பல் மருத்துவர் இவ்வாறு ஆலோசனை வழங்கி இருப்பார். இடைவெளி இல்லாத பற்களுக்கு 'கிளிப்' பொருத்தினால் அவை ஆட்டம் கண்டு விழுந்து விட வாய்ப்பு உள்ளது. எனவேதான் பல் மருத்துவர் சில குறிப்பிட்ட பற்களை எடுப்பதன் மூலம் இடைவெளி உண்டாக்கி அந்த இடைவெளியில் பற்களை 'கிளிப்' மூலம் உள்ளே தள்ளி பல்வரிசையை சீராக்குவார்.

*** கிளிப் போடுவதற்கு முன் தாடையில் ஆபரேஷன் செய்து பின் வாயிலேயே பொருத்தும் Fixed clip போடுகிறார்களே. இதனால் உயிருக்கு ஏதேனும் ஆபத்து உண்டா?**

கிளிப் போடுவதற்கு முன் செய்யும் ஆபரேஷனை Surgical orthodontics என்று சொல்கிறோம். பல் தூக்கிக் கொண்டு உள்ள மேல்தாடையின் எலும்பும் முன்

தூக்கி இருந்தால் இரண்டு முன் கடைவாய்ப் பற்களை எடுத்து விட்டு, அப்பாகத்தில் உள்ள எலும்பினை எடுத்து பின் Fixed Clip மூலம் அந்த இடைவெளியைச் சரிசெய்யலாம். இதனால் உயிருக்கு எதுவும் ஆபத்து இல்லை. இதைப் போன்றே எலும்பை முழுவதுமாக வெட்டி எடுப்பதற்கு பதில் எலும்பில் வெளிப்புறம் உள்ள தடித்த எலும்புப் பகுதிகளில் மட்டும் ஒவ்வொரு பல்லின் இடைவெளியிலும் பள்ளங்கள் உண்டாக்கி, எலும்பின் இரத்த ஓட்டம் பாதிக்காத வகையில் ஆபரேஷன் செய்து பின் 'நிலையான Clip' அல்லது Permanent clip போடுகிறோம். இதை Corticotomy Facilitated Orthodontics என்று சொல்கிறோம்.

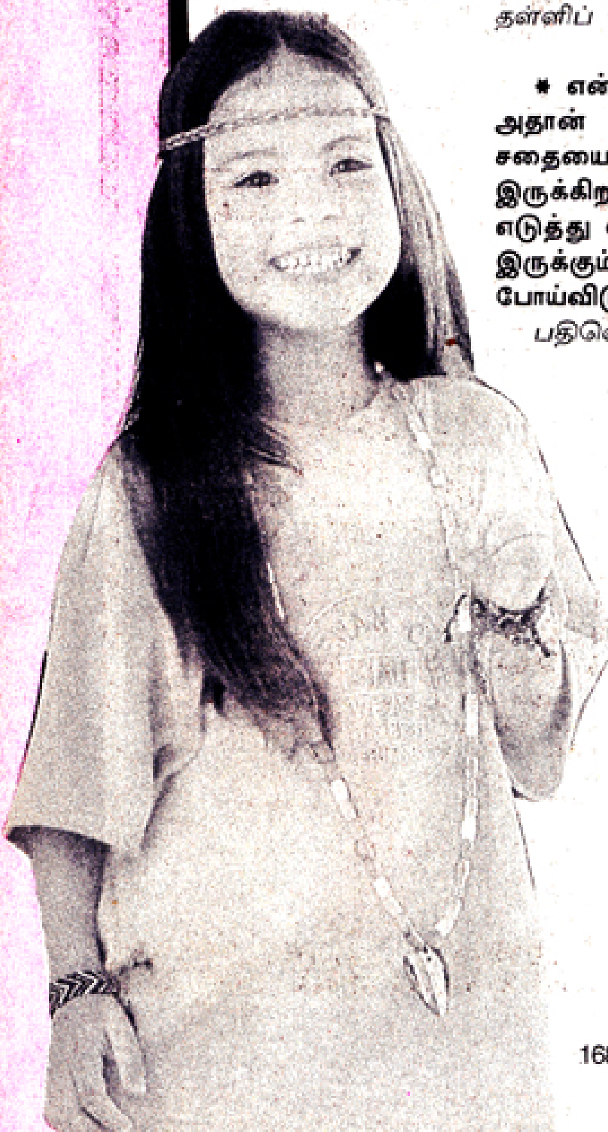
*** பெண்களுக்குப் பூப்பெய்தும் காலங்களில் ஈறில் வலி, ஈறுகளில் கட்டி போன்றவை உண்டாகின்றனவே? குறிப்பாக மாதவிடாய் காலங்களில் ஈறில்வலியும் வீக்கமும் வருகிறதே! இதனால் அவர்களுக்கு உடல் நலம் ஏதேனும் பாதிப்பு ஏற்படுமா?**

சில பெண்களுக்கு இந்த மாதிரி ஏற்படுவது உண்டு. திடீரென்று நாளமில்லா சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களே இதற்குக் காரணம். ஈறு அறுவை சிகிச்சை முறையில் இதனைச் சரி செய்யலாம். இதே மாதிரியே கர்ப்ப காலத்தில் ஹார்மோன்களின் மாற்றங்களால் ஈறுகள் வீங்கும். இதையும் சரிப்படுத்தி விடலாம்.



**★ சரி டாக்டர், கர்ப்ப காலத்தில் எந்த விதமான பல் மருத்துவமும் செய்து கொள்ளக் கூடாது, இது தாய்க்கும், சேய்க்கும் கெடுதல என்று அல்லவா சொல்கிறார்கள்! நீங்கள் ஈறு அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம் என்கிறீர்கள்?**

இது ஒரு தவறான கருத்து. பிரசவ காலங்களில் ஈறுகளில் ஏற்படும் இந்த மாதிரியான கட்டியை 'பிரக்னன்ஸி டியூமர்' என்று சொல்கிறோம். டியூமர் கட்டிகளுக்கும், இதற்கும் எந்தவிதமான சம்பந்தமும் இல்லை. ஹார்மோன்களில் ஏற்படும் மாறுபாட்டினால் இவை வருகின்றன. மகப்பேறு மருத்துவர் ஆலோசனையின் பேரில் 5 முதல் 8 மாதம் வரை இது போன்ற கட்டிகளை அகற்றுதல், பல் எடுத்தல், பல் சுத்தம் செய்தல், பல் அடைத்தல் போன்ற பல் வைத்தியங்களை மிகுந்த பாதுகாப்பான முறையில் செய்யலாம். ஆனால் கர்ப்பஸ்த்ரீகளுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு நோய் போன்றவை இருந்தால் மேற்கண்ட வைத்திய முறைகளை தள்ளிப் போடுவது நல்லது.



**★ என்னுடைய கடைசி கடைவாய்ப்பல் அதான் Wisdom tooth கன்னத்தின் சதையைக் குத்திக் கொண்டு ரணமாய் இருக்கிறது. இந்த 'விவேகப்பல்லை' எடுத்து விடு என்கிறார் பல் டாக்டர். இருக்கும் கொஞ்நஞ்சம் விவேகமும் போய்விடுமே என்று பயமாக இருக்கிறது.**

பதினெட்டு வயதுமுதல் இருபத்தைந்து வயது வரையிலான காலத்தில் 'ஞானப்பல்' அல்லது விவேகப் பல் என்னும் நான்கு கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும். அறிவு வளர்ச்சிக்கும் இப்பற்கள் முளைப்பதற்கும் சம்பந்தம் எதுவும் இல்லை. 18 லிருந்து 25 வயதுக்குள் முளைப்பதாலும் வளர்ச்சிப் பருவம் முடியுந்தறுவாயில் இப்பற்கள் முளைப்பதாலும் 'விவேகப்பல்' என்று கூறுகிறோம். இவை கோணலாக முளைத்தாலோ அல்லது தாடை எலும்பிற்குள்ளேயிருந்து கொண்டு பாதி முளைத்து, பாதி முளைக்காமல் அடிக்கடி சீழ்பிடித்துக் கொண்டாலோ இந்த விவேகப் பற்களை அகற்றி

சம்பூரண சேவை

100 நாள்

டெபாசிட் சேகரிப்பு விழா

# டெபாசிட் திட்டங்கள்

## ஃபிக்சட் டெபாசிட்

| காலம் | வட்டி விகிதம் (ஆண்டிற்கு) | குறைந்த பட்ச டெபாசிட் தொகை |
|---|---|---|
| ஓர் ஆண்டு | **24%** | ரூ.10,000/- |

ஊக்கத் தொகை 1%

## க்யூமுலேடிவ் டெபாசிட்

| காலம் | டெபாசிட் தொகை | முதிர்வுத் தொகை | வருடாந்தர வட்டி | ஊக்கத் தொகை |
|---|---|---|---|---|
| 13 மாதம் | ரூ.10,000/- | ரூ.13,000/- | 27.70% | 1.5% |
| 25 மாதம் | ரூ.10,000/- | ரூ.16,000/- | 28.80% | 3.0% |
| 37 மாதம் | ரூ.15,000/- | ரூ.30,000/- | 32.4% | 4.5% |

### ஈஸ்வரி பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை

**ரூ.25,000**

இரு மடங்காகிறது

**36** மாதங்களில்

**ரூ.50,000/-**

ஊக்கப்பரிசு

**4** கிராம் தங்கக்காசு

### திருமலா பாண்ட்

குறைந்த பட்சத்தொகை

**ரூ.50,000**

மும் மடங்காகிறது

**60** மாதங்களில்

**ரூ.1,50,000/-**

ஊக்கப்பரிசு

**8** கிராம் தங்கக்காசு

EESWARI

**ஈஸ்வரி பைனான்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்**

(ஈஸ்வரி குரூப் நிறுவனங்கள்)

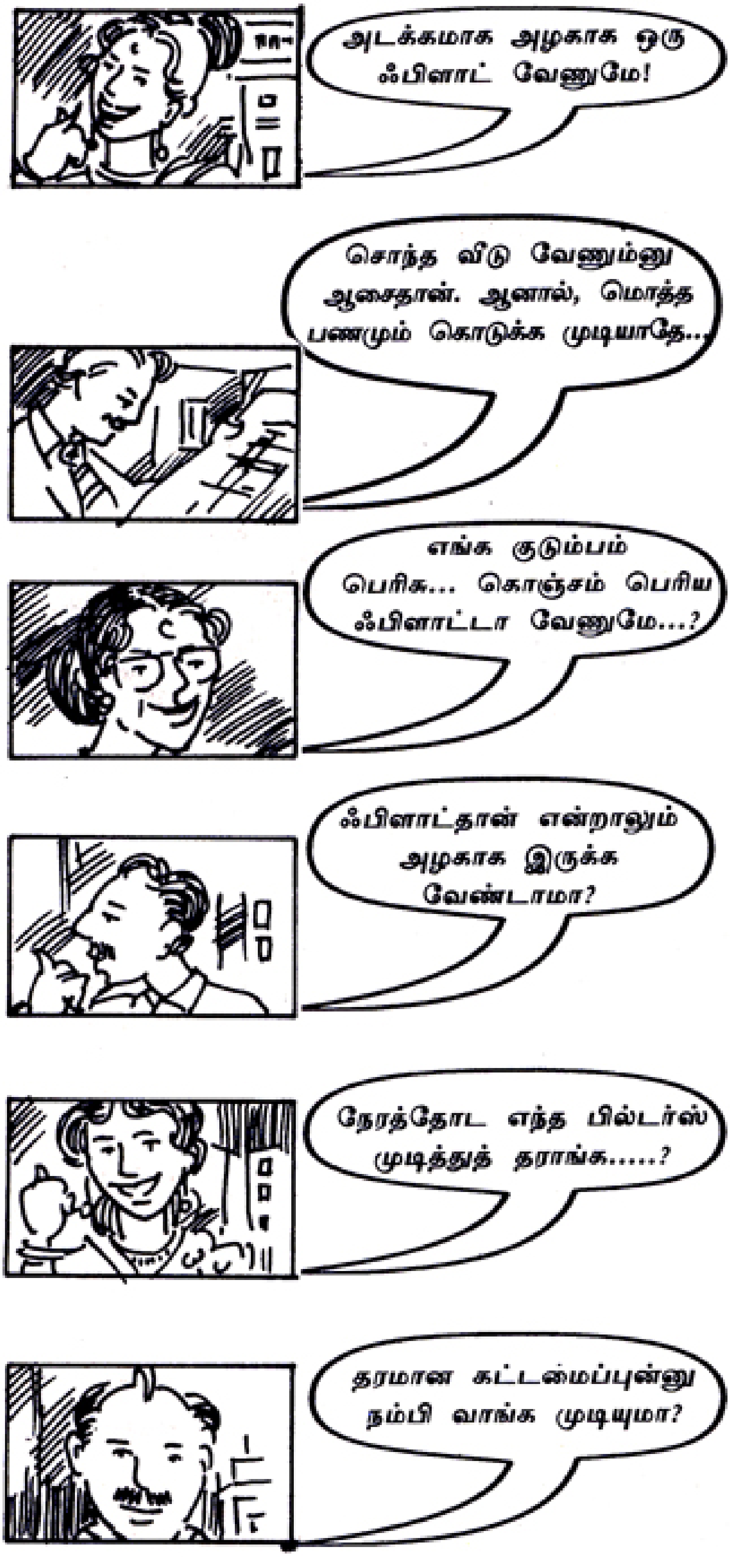
தலைமை & நிர்வாக அலுவலகம்: 4, எல்டாம்ஸ் ரோடு, முதல் மாடி, ஆழ்வார்பேட்டை,
சென்னை - 600 018. தொலைபேசி: 455349, 459557, 457583.

கிளைகள் : நெ. 11, சட்டன் பஜார், பாரிமுனை, சென்னை-1. போன்: 560767, 49, வடக்கு உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8260763, 69, முதல் மாடி, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, புரசைவாக்கம், சென்னை-7. போன்: 5324957, 5324940, நெ. 72, ஜி.எஸ்.டி. ரோடு, குரோம்பேட்டை, சென்னை-44. போன்: 405845, நெ. 11, பாரதி சாலை, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை-5. போன்: 841187, நெ. 19/6, 4வது மெயின் ரோடு, முதல் மாடி, நங்கநல்லூர், சென்னை-61. போன்: 2345891, நெ. 13, ஆற்காடு சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-93. போன்: 426690, நெ. 25, முதல் மாடி, ஜவஹர்லால் நேரு தெரு, பாண்டிச்சேரி-1. போன்: 38830.

எல்லா ஞாயிறு அன்றும் அலுவலகம் இயங்கும்

**உங்கள் வளர்ச்சி ஈஸ்வரியுடன் வளரட்டும்**

LOTUS/95



அடக்கமாக அழகாக ஒரு ஃபிளாட் வேணுமே!
சொந்த வீடு வேணும்னு ஆசைதான். ஆனால், மொத்த பணமும் கொடுக்க முடியாதே...
எங்க குடும்பம் பெரிசு... கொஞ்சம் பெரிய ஃபிளாட்டா வேணுமே...?
ஃபிளாட்தான் என்றாலும் அழகாக இருக்க வேண்டாமா?
நேரத்தோட எந்த பில்டர்ஸ் முடித்துத் தராங்க.....?
தரமான கட்டஸ்மப்புன்னு நம்பி வாங்க முடியுமா?

விடுதலே உசிதமாகும். விவேகப் பல்லை எடுப்பதால் அறிவு பறிபோய் விடும்' என்று எண்ணுதல் தவறு.

இத்தகைய ஞானப்பற்கள் கன்னத்தின் உள்சதையைக் குத்தியவாறு முளைத்துக் கொண்டிருந்தால் அதை கண்டிப்பாக எடுத்து விட வேண்டும். ஏனெனில் அடிக்கடி கன்னத்தின் உள்புறத்தில் இப்பற்கள் குத்தி, மீண்டும் மீண்டும் காயமாகி, பின்னர் ஆறாத புண்ணாக மாறுவதற்கு வாய்ப்புக்கள் அதிகமுண்டு. ஆறாத புண்கள் அதிக நாட்கள் வாயிலிருந்தால் இது வாய்ப்புற்று நோயாக மாற அடிகோலும். எனவே கூரான பற்கள் வாயில் இருந்தால் அது மற்ற பற்களாக இருந்தாலும் சரி அல்லது விவேகப் பற்களாக இருந்தாலும் சரி, அதன் கூர்முனையை பல் வைத்தியரிடம் சென்று மழுங்கச் செய்து கொண்டு, அவசியம் ஏற்பட்டால் அதை எடுத்து விடுதலே விவேகமான செயல்.

*** ப்ரஷ்கொண்டு பல் துலக்கினால் ஈறிலிருந்து இரத்தம் வருகிறது. அதனால் ப்ரஷ் செய்வதை நிறுத்தி விட்டேன் என்று சொன்னால் தொடர்ந்து ப்ரஷ் கொண்டு துலக்கு, கெட்ட ரத்தம் ஈறிலிருந்து விலகி விடும், அத்துடன் பற்களை டாக்டரிடம் காண்பித்து சுத்தம் செய்துகொள்' என்கிறார்களே, பல் சுத்தம் செய்து கொள்வதால் பற்களிடையே இடைவெளி அதிகமாகி விடாதா?**

பற்களில் படியும் ஊத்தையாலும் பற்காரையாலும் ஈறு நோய்கள் (Periodental diseases) உண்டாகின்றன. ஆறுமாதத்திற்கு ஒருமுறை பல் மருத்துவரிடம் சென்று பல்சுத்தம் (Professional cleaning) செய்து கொள்ளுதல் வேண்டும். இவ்வாறு சுத்தம் செய்வதால் பற்களிடையே இடைவெளி ஏற்படாது. பற்களிடையே மேலும் மேலும் காரை படிந்து இந்தக் காரையே பற்களிடையே இடைவெளி

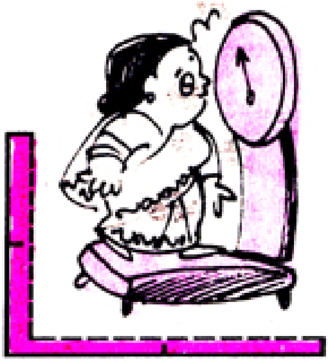




ஏற்படுத்தும். இவ்வாறு முன்னரே ஏற்பட்ட இடைவெளி பல் சுத்தம் செய்தபின் கண் கூடாகத் தெரியுமேயன்றி "பல்சுத்தம் செய்வதால் பற்களிடையே இடைவெளி அதிகமாகும்" என்பது தவறான கருத்து. இது போன்ற வாய்துர்நாற்றம், ஈறிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், சீழ்வடிதல் முதலிய அறிகுறிகளுக்கும் பல்சுத்தம் செய்து கொள்ளுதலே சரியான சிகிச்சை முறை. ஈறிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் பல்துலக்கி கொண்டு (Tooth brush) பல்துலக்குதலைச் செய்து கொண்டு, பற்களை சுத்தம் (Professional cleaning) செய்து கொள்ள வேண்டும். பல்துலக்கி உபயோகித்தலை நிறுத்தி விட்டால் ஈறிலிருந்து இரத்தம் வடிதல் அதிகமாகுமேயன்றி குறையாது.

*** பல்வலி என்று போனால் பல் எடுக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறார்கள். பல் எடுக்காமல் சொத்தைப் பல்லை மருந்து கொடுத்து, ஊசி போட்டு குணப்படுத்தி விட முடியாதா? ஒரு பல் எடுத்தால், ஒவ்வொன்றாக மற்ற பற்களை எடுக்க வேண்டி வருமே! இதனால் கண்ணில் பாதிப்பு, காது கேளாமை போன்ற குறைகள் ஏற்படாதா?**

பற்கள் சொத்தையாக ஆனாலோ அல்லது ஈறுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டாலோ அல்லது பற்களின் அடியில் சீழ்பிடித்து தாடையில் சீழ்பிடித்தாலோ பற்களை அகற்றிவிடும்படி பல் வைத்தியர் கூறுவது வழக்கம். வலியுள்ள பல்லை அடைத்தால் பல்வலி அதிகமாகுமேயன்றி குறையாது. இதுபோன்றே, பல்பிடுங்குவதால் கண்பார்வை பாதித்தலோ, காது கேட்பது பாதிப்பதோ ஏற்படாது. உடலில் இரண்டு எலும்புகள் ஒரு மூட்டுமூலம் இணைந்து இருப்பது போல் ஒவ்வொரு பல்லும் தாடை எலும்புடன் ஒரு மெல்லிய தசைநாரிழையினால் இணைக்கப்பட்டு, ஒரு மூட்டுப் போன்று கட்டப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு பல்லுக்கும் இந்த ஆதாரம் தனித்தனியாக இருக்கும். ஒரு பல் எடுப்பதால் மற்ற பற்களின் உறுதி கண்டிப்பாக கெடாது. பல்வலி வந்து அதே சமயம் பற்களின் நரம்புகள் பாதித்து வேர் மட்டும்



**தாய்ப்பால் ஊட்டும் பெண்மணிக்குத் தெரியவேண்டியவை:**

1. தாய் அதிகமாக எடைபோட்டு பருமனாகக் கூடாது.
2. தாய்ப்பால் கொடுப்பவர் மார்பகத்தை நன்கு பொருந்தும் உள் ஆடையை அணிய வேண்டும்.
3. மருத்துவரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகள் உட்கொள்ளுதல் கூடாது. ஏனெனில் சில மருந்துகள் தாய்ப்பால் வழியாக குழந்தைக்குச் சேரும்.

பழுதடையாமல் இருந்தால் 'Root canal therapy' என்று சொல்லப்படுகின்ற வைத்தியமுறை, 'பற்களின் வேர்கள் வரை சுத்தம் செய்து அடைத்தல்' என்பதைச் செய்து கொள்ளலாம். இது பல் எடுக்காமல் செய்யும் சிகிச்சை முறை.

*** ஒரு பல்லை மட்டும் எடுத்தால்கூட செயற்கைப்பல் கட்டிக் கொள்ள வேண்டுமா? அவசியமில்லையே! அந்தப் பல் இல்லாமலேயே சாப்பிட முடிகிறதே!**

இது தவறு. ஒரு தொழிற்சாலையில் 32 பேர் வேலை செய்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்களில் இருவர் வேலை நீக்கம் செய்யப்பட்டனர் என்றால் 32 பேர் செய்யும் வேலையை 30 பேர் செய்வார்கள். அப்போது அந்த 30 நபர்களுக்கும் எவ்வாறு கூடுதல்பணி உண்டாகுமோ, அதேபோல் 32 பற்கள் உள்ள வாயில் இரண்டு பற்கள் எடுத்து விட்டால் வாயிலுள்ள 30 பற்களுக்கும் 32 பற்களின் வேலையைச் செய்ய வேண்டியுள்ளது. எனவே ஒரு பல் அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட எத்தனை பற்களானாலும் உடனடியாக பல் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

*** குழந்தைகளுக்கு பற்கள் முளைக்காமல் சதை மூடிக் கொண்டிருக்கும்போது குழந்தையின் மாமா அந்தச் சதையை நெல்மணியினால் கீறினால் பல்வந்து விடும் என்று கூறுகிறார்களே! இதைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிறீர்கள்?**

இது ஒரு தவறான பழக்க வழக்கம். நெல் மணியெல்லாம் நோய்கிருமி நீக்கம் செய்யப் படாதவை. இதன் வழியாக, காயத்திலும் பின்னர் இரத்தத்திலும் பாக்டீரியா போன்ற நுண்கிருமிகள் நுழைய வாய்ப்பிருக்கிறது. பல் டாக்டரிடம் சென்று நன்கு சோதனை செய்த பின் தேவையான மரப்பு மருந்து அல்லது மரப்பு ஊசி போட்டு குழந்தைக்கு வலி இல்லாமல் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட கருவி மூலம் கீறி விடுதலே விஞ்ஞான ரீதியிலும், மருத்துவ ரீதியிலும் சரியான சிகிச்சை முறை. மாமாவிற்கும் பல் முளைப்பதற்கும் எந்த விதமான சம்பந்தமும் இல்லை!

*** பல் மருத்துவத்தில் சில நவீன சிகிச்சை முறைகள் சிலவற்றைப் பற்றிக் கூறுங்களேன்!**

1) **'Ultrasonic' scaler** என்ற நுண் அலை ஒலிகளின் மூலம் பற்களை சுத்தப்படுத்துதல்

ஒருவகை நவீன சிகிச்சை ஆகும்.

2) பயோரியா வந்து பற்கள் ஆட்டம் கண்ட நிலையில் இருந்தால் ஈறு அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்.

3) ஈறுகளில் சிறு சிறு கட்டிகள் இருந்தால் அவற்றை லேசர் கதிர்மூலம் அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்.

4) எலக்ட்ரோசர்ஜரி மூலமும் இத்தகைய கட்டிகளை அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்.

5) முன்தூக்கிய பற்களுக்கு **Orthognatic surgery, Surgical orthodontics, Corticotomy Facilitated orthodontics** போன்ற எலும்பு அறுவை சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் 'வாயிலேயே பொருத்தக் கூடிய கிளிப்' முதலிய சிகிச்சை முறைகள் வந்துள்ளன.

6) **'Fixed clip'** என்னும் நிலையான **clip** களில் சமீபகாலமாக **'Straight arch wire technique'** என்பது பிரபலமடைந்து வருகிறது. ஆனால் சிகிச்சை முறை சற்று செலவு பிடிக்கும்.

7) செயற்கைப் பற்களில், **chromiam, cobalt** 'பல்செட்'கள் தவிர தற்போது நவீனவகை பீங்கான்களிலும் செயற்கைப் பற்கள் பிரபலமடைந்துள்ளன. உள்பக்கம் தங்கத்திலும் வெளிப்புறம் பல்கலரிலும் பீங்கான் பல்செட் செய்து கொள்ளலாம்.

8) **Implant Dentures:** தாடை எலும்பிற்குள்ளேயே பதியுமாறு சில **Implants** களை ஆபரேஷன் மூலம், பொருத்தி, அதனுடன் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பற்களை கட்டுகிறார்கள். இதை **'Implant Dentures'** என்று சொல்கிறோம்.

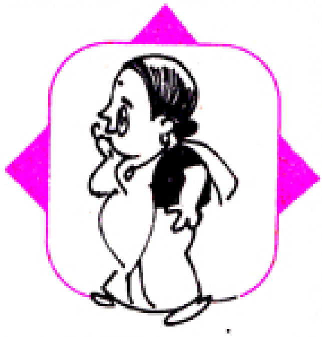
9) பல் ஆட்டம் கண்டவர்களுக்கு பலவகையான **Bone grafts materials** உபயோகப் படுத்தி ஆட்டத்தை நிறுத்துகின்றனர்.

10) பல் கட்டுவதற்கு இக்காலத்தில் **Computer-designing** கூட வந்து விட்டது. ஒருவரின் பல் அளவு எடுத்துக் கொடுத்து விட்டால் ப்ரோக்ராம் செய்யப்பட்ட கம்யூட்டர் பல்செட் எப்படி அமைய வேண்டும் என்று டிசைன் செய்து விடுகிறது.

இத்தகைய நவீன சிகிச்சை முறைகள் வந்திருப்பினும், நூலை வைத்துப் பல பிடுங்கும்படியான 'ஜோக்கு'களும் பல் டாக்டர் என்றாலே பல் பிடுங்கி விடுவாரென்று பயமும் தொடருகின்றன.

## தவிர்க்க வேண்டியவை:

தாய்மை அடைந்தவர்கள், மாம்பழம், பலாப்பழம், பப்பாளிப் பழம், புளிப்பான எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி ஆகிய பழங்களை உட்கொள்ளக் கூடாது. இதனால் இருமல் சளி ஏற்படலாம். மற்றும் கடினமான பயணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆட்டோ, பஸ்ஸில் கடைசி இருக்கை இவைகளில் பிரயாணம் செய்யக் கூடாது. மலைப் பிரதேசங்களுக்குப் பயணம் மேற்கொள்ளக் கூடாது. விமானப் பிரயாணம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.



# அழகு..? அழகு..!

இன்றைய பெண்களுக்கு அழகு பற்றிய உணர்வு அதிகமாகி விட்டது. அழகாக இல்லாவிட்டாலும் அழகுபடுத்திக் கொள்வது என்கிற முனைப்பு வந்து விட்டது. ஒரு மனிதனின் நிலையை உயர்த்துவதில் கல்வி - பொருளாதாரம் - சமூகம் இவைகளோடு இன்று அழகும் தன் பங்குக்கு கைகோர்த்துக் கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறது.

உடலின் உறுப்புகளில் எந்தெந்த உறுப்புகள் அழகானதோ அதன் மீது எல்லாம் பெருமிதம் ஏற்படுவது சகஜம். அந்த நீண்ட முடியை, சிவந்த உதடுகளை, குவளை விழிகளை பிரத்யேகமான அக்கறையோடு கூடுதலாக மெருகுப்படுத்திக் கொள்வது இயல்பு. அதே நேரத்தில் நல்ல தோற்றமில்லாத குறையுள்ள உறுப்புகள் சில சங்கடத்தை உண்டுபண்ணும். எடுத்துக் காட்டாக சப்பை மூக்கும் எடுப்புப் பல்லும் முகத்தை அசிங்கமாக்கி ஆதங்கப்படுத்தும்.

இப்படி குறையுள்ள உறுப்புகளை நிவர்த்தி செய்வதற்குக் கூடுதல் அழகைப் பெறுவதற்கு - காஸ்மெடிக் சர்ஜரி இன்று மக்களிடம் மிகப் பெரிய அளவில் பிரபலம் அடைந்து வருகிறது.

சென்னை அப்பல்லோ மருத்துவமனையில் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி கன்சல்டன்டாக பணிபுரியும் டாக்டர். கே. ராமச்சந்திரன், **M.B.B.S. M.S., M.Ch.,** அவர்கள் காஸ்மெடிக் சர்ஜரிக்கான பயிற்சியை பல மேலைநாடுகளுக்குச் சென்று திறம் பட பயின்று ஒன்பது வருடகால



மூக்கு ஆபரேஷனுக்கு முன்....

மாக டாக்டராக பணியாற்றி வருகிறார்.

இன்றைய அழகுணர்வைப் பற்றியும், அழகு மருத்துவம் பற்றியும் விளக்குகிறார் :

***பிளாஸ்டிக் சர்ஜரிக்கும் - காஸ்மெடிக் சர்ஜரிக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன டாக்டர்?***

பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி என்பது தீக்காயங்கள், பிளந்த உதடுகள், துண்டான விரல், கால், மற்றும் விபத்துக்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை சரிசெய்யும் முறை.

***காஸ்மெடிக் சர்ஜரியை எந்த வயதுக்குப் பிறகு செய்து கொள்ளலாம்?***

சில குழந்தைகளுக்குக் காது முன் பக்கமாக விரிந்து வந்திருக்கும். இதை பின்னுக்குத் தள்ளி அழகாக அமைக்க ஐந்து வயதிலிருந்து செய்யலாம். பதினைந்து வயதை எடுத்துக் கொண்டால் மூக்கு சரிசெய்யலாம். பொதுவாக காஸ்மெடிக் சர்ஜரியை பதினைந்து வயதிலிருந்து ஆரம்பிப்பதே சரியானது.



பின்னர்....!

காஸ்மெடிக் சர்ஜரி என்பது நம் உடலில் உள்ள குறைபாடாக உணரும் உறுப்புகளைச் சரிசெய்து கூடுதல் அழகுப்படுத்துவதாகும். இதை 'அழகு அறுவை சிகிச்சை' என்றும் சொல்லலாம்.

***காஸ்மெடிக் சர்ஜரியில் அதிக வலி ஏற்படுமா?***

நார்மலாக எல்லா ஆபரேஷன்களைப் போல இதிலும் வலி லேசாக இருக்கும். ஆனால் தாங்க முடியாத அளவு என்பதில்லை. இதில் மற்ற பேஷண்டுகளை விட காஸ்மெடிக் பேஷண்ட் வலியை எதிர்பார்த்தே வருவதால், வலியைத் தாங்கும் பக்குவத்தோடு வருவார்கள் என்பதும் உண்மை.

ஆபரேஷனுக்கு முன்னதாக அனெஸ்தீஷியா கொடுக்கப்படும். பின்பு இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு வலி போக்க சாதாரணமாக பயன்படுத்தப்படும் மாத்திரைகளைத் தருகிறோம்.

***காஸ்மெடிக் சர்ஜரியில் எத்தனை விதமான சிகிச்சைகள் அளிக் கப்படுகின்றன?***

"விரிந்த காதுகள், ஒட்டிய கன்னம், வழுக்கைத் தலை, தாடை, கண் இமைகளில் உள்ள சுருக்கம், இறங்கிய புருவம், மார்பகம், சுருங்கிய தோல், அடிவயிறு, தொடை, முகம், உதடு போன்ற இடங்களில் சிகிச்சைத் தரப்படுகிறது."

***காஸ்மெடிக் சர்ஜரி - அதிக செலவுள்ள ஆபரேஷன் அல்லவா டாக்டர்?***

"அதிக செலவு என்று சொல்ல முடியாது. காஸ்மெடிக் சர்ஜரி செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்களை மேலைநாடுகளிலிருந்து குறிப்பிடப்

பட்ட சில ஆபரேஷன்களுக்கு மட்டும் (breast implant) import செய்ய வேண்டியிருப்பதால் அப்படி ஒரு நினைப்பு இருக்கலாம். இன்று நடுத்தரப் பிரிவினரும் கூட இந்த சர்ஜரியை செய்து கொள்கிறார்கள். பொதுவாக எந்த ஒரு ஆபரேஷனுக்கும் ஏற்படுகிற செலவைப் போலத்தான் காஸ்மெடிக் சர்ஜரியின் செலவும் இருக்கிறது."

***காஸ்மெடிக் சர்ஜரிக்கு இருபாலரும் வருகிறார்களா?***

"ஆமாம் வருகிறார்கள். பெரும்பான்மையினர் பெண்கள்தான். அதாவது இரண்டு பங்கு பெண்கள் வருகிறார்கள். ஒரு பங்கு ஆண்கள் வருகிறார்கள். ஆண்கள் தலைமுடி, மூக்கு, வளர்ந்த மார்பகங்களை சர்ஜரி செய்து கொள்வதற்கு வருகிறார்கள். பெண்களில் இயற்கையாக உண்டாகும் குறைபாடுகளோடும் வருகிறவர்கள் உண்டு. உடலில் அதிக சதை ஏற்பட்டு, பார்ப்பதற்கு அசிங்கமான தோற்றம் உண்டானால் அதை நிவர்த்தி செய்து கொள்வதற்கும் வருகிறார் கள்."

***குறைவாக சாப்பிடும் வழக்கமுள்ளவர்களும் பருமனாகிறார்களே?***

இதை பரம்பரை உடல்வாகாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். சிலர் குறைவாக சாப்பிட்டாலும் அதிகமாகக் குண்டாகி விடுவார்கள். சிலர் எவ்வளவுதான் நிறைய சாப்பிட்டாலும் உடலே ஏறாது. மெலிந்தே இருப்பார்கள். கொழுப்பு அதிக அளவில் உடலில் தங்காது. அதிக பருமனாகும் போது தோல் தளர் வதும், சுருங்குவதும் விரைவாக இருக்கும். இவைகளை காஸ்மெடிக் சர்ஜரி மூலம் நிவர்த்திக்கலாம்.

***நம் நாட்டில் காஸ்மெடிக் சர்ஜரிக்கு எந்த அளவில் வரவேற்புள்ளது?***

கடந்த 5-10 வருட காலமாக சர்ஜரியில் நல்ல விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டிருக்கிறது. நூறு சதவிகிதம் வளர்ந்திருக்கிறது. இன்று அழகு அந்த அளவுக்கு அவசியமாகி விட்டது.

***காஸ்மெடிக் சர்ஜரியினால் நீங்கள் சொல்வது போல் அழகு பெறலாம். ஆனால் ஆரோக்கியம் ஏற்படுமா?***

நிச்சயமாக உண்டு. மன ஆரோக்கியமும் உண்டு. உடல் ஆரோக்கியமும் உண்டு. பல பேர் தங்களுக்கு அமைந்த அசிங்கமான உறுப்புகளால் மனத்தளவில் பெரிதாக பாதிக்கப்பட்டு அதுவே சைக்கலாஜிக்கல் பிரச்சினையாக மாறுவதையும் நாம் அறிந்திருக்கிறோம். அதற்கு உதாரணமாக ஒரு விஷயம் சொல்கிறேன். என்னிடம் ஒரு பதினாறு வயதுப் பெண்ணை மார்பக சிகிச்சைக்காக அழைத்து வந்தார்கள். பள்ளியிலிருந்து கல்லூரிக்குப் போகும் வயது. பள்ளிக் கூடத்துக்கு வேண்டா வெறுப்பாகப் போய்க் கொண்டிருந்தவருக்கு கல்லூரி - படிப்பு என்றாலே கசப்பாகிப் போனது. குதூகலமாக, ஆக்டிவ்வாக இருக்க வேண்டிய அந்த இளம் பெண் யாருடனும் பேசாமல், மவுனமாக ஒதுங்கி இருந்திருக்கிறாள். அந்தப் பெண் ஏன் இப்படி அப்செட் ஆகியிருக்கிறாள் என்பது எனக்குத் தெளிவாகப் புரிந்தது. காரணம் அவளது

**தாய்மை அடைந்தவர்களுக்கு....**

**முதல் சில மாதங்கள் வாந்தி அதிகம் இருந்தால் சிறுகச் சிறுக உணவை குறைந்த இடைவெளியில் உட்கொள்ளலாம்.**

பெருத்த மார்பகங்கள்தான். சாதாரணமாக 40-45 வயதில் இப்படி பெரிதாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்தச் சின்னப் பெண் ணுக்கு அந்த மார்பகங்கள்தான் சங்கடமாக இருந்திருக்கிறது. சகமாணவிகள் கிண்டல், மாணவர்களின் நையாண்டிப் பேச்சுக்களில் மனம் நொந்து போயிருந்தாள். இது மனத்தளவோடு நிற்காமல் உடலளவிலும் பிரச்னையானது. அதாவது தோள் பகுதி, கழுத்துப் பகுதி, மார்பகத்தின் அதிக எடையால் உடலில் உரசலினால் ஏற்படும் எரிச்சல்களும் இருந்தது. அதோடு பொருத்தமாக போடும் உடைகளும் அமையாமல் போனது. அவளுக்கு மெதுமெதுவாக புரிய வைத்து சிகிச்சை அளித்தோம். என்னிடம் சிகிச்சைப் பெற்று இன்று மனத்தளவில் மகிழ்ச்சியும், உடலளவில் இலகுவாகவும் உணருகிறாள். இப்படி பல பேரைச் சந்தித்திருக்கிறேன்.

## ஃபேஸ் லிஃப்டிங் :

பொதுவாக வயது ஏற, ஏற தோலில் கருக்கமும் தசைகளில் தளர்வும் அதிக மாகும். புருவம் கீழிறங்கும். இமையும் தளர்ந்து சுருக்கம் அதிகமாக இருக்கும். கழுத்தில் கூடுதல் மடிப்புகள் இருக்கும். இதனால் வயோதிகம் வெளிப்படும். ஆனால் இந்த மாதிரியான சுருக்கங்களை தடுக்க முடியா விட்டாலும் அறுவை சிகிச்சையால் குறைக்க முடியும். ஓரளவு சரிசெய்யலாம். இந்த சிகிச் சையை தலைமுடிக்குள்ளிருந்து காதை ஒட்டி காதுக்குப் பின்னாகவும், திரும்பவும் முடிக்குள்ளாகவும் என தையல் மறையக்கூடிய இடப்பகுதியைத் தேர்வு செய்து உள்ளிருக்கும் தசை நாரை இழுத்து உள்ளுக்குள்ளாக (தேவையில்லாத தோல் பகுதிகளை வெட்டி எடுத்து விட்டு) தைக்கப்படும். இதுபோலவே தையல் போட்ட இடங்கள் காதின் பின்புறமும், தலையின் உட்புறமும் இருப்பதால் பெரும்பாலான இடங்களில் தையல் போட்ட அடையாளங்கள் வெளியில் தெரியாது.

**ஃபேஸ் லிஃப்டிங் சர்ஜரிக்கு எவ்வளவு நாட்கள் பெட்ரெஸ்ட் எடுக்க வேண்டி வரும்?**

இந்த சர்ஜரிக்கு ஒருநாள் மட்டும் தங்குவது போதும். அதற்குப் பிறகு



ஆபரேஷனுக்கு முன்...

அவர்கள் out patient ஆக வரலாம். போடப்பட்டிருக்கும் தையலை ஐந்திலிருந்து பதினான்கு நாட்களில் படிப்படியாக பிரித்திடுவோம். மூன்றாவது வாரத்திலிருந்து அவர்கள் நடைமுறை வழக்கப்படி மேக்கப் சாதனங்களைப் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கலாம்."

***கண் இமை குறித்துச் சொல்லுங்கள் டாக்டர்?***

"இதே போல்தான் கண் இமைகளில் உள்ள சுருக்கங்களையும் அதனுள் உள்ள கொழுப்பையும் எடுத்து விட்டு வேண்டாத தோலை நீக்கி விட்டு சுருக்கங்களை ஆபரேஷன் மூலம் சரிசெய்யலாம். இதற்கும் ஒருநாள் மட்டும் ஹாஸ்பிடலில் தங்கினால் போதுமானது."

***நாற்பது - நாற்பத்தைந்து வயதில் உடல் சுருக்கம் உண்டாவது இயற்கையானது. அதை மீறி செயற்கையாக உடல் அழகை ஏற்படுத்திக் கொள்ள காஸ்மெடிக் சர்ஜரியை நாடுகிற பெண்கள் அதிகம் பேர் இருக்கிறார்களா?***

"அழகாக இருப்பது தவறுதலான செயல் அல்ல. அழகாக இருப்பதால் மனம் புத்துணர்ச்சி கொள்ளுகிறது. அழகு அவசியம், முக்கிய விஷயம் என்று எண்ணும் சூழலில் இருப்பவர்கள் இங்கு வருகிறார்கள். இப்படி நிறைய பேர் உண்டு. வசதியும் வாய்ப்பும் இருப்பவர்கள் இவற்றைச் செய்து கொள்வதைத் தவறு எனக் கூற முடியாது."

***ரைனோ பிளாஸ்டி என்பது என்ன?***

"மூக்கைச் சரிபடுத்துதல் என்பது பொருள். இது அனெஸ்தீஷியாவோடு செய்யப்படும் சர்ஜரி. முகத்துக்கு அழகு உண்டாக்குவதில் மூக்குக்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. மூக்கைப் பற்றிய அக்கறை பொதுவாக பதினைந்து வயதிலிருந்து 25 வயது வரை அதிகமாக இருக்கும். ஏனெனில் இந்த வயதில்தான் அதிகமாக அழகைப் பற்றிய அக்கறை இருக்கும். அதற்கு மேல் வயதானவர்கள் மூக்கு அமைப்பை பொருட்படுத்துவதில்லை. பொதுவாக மூக்கில் நிறைய விதங்களில் குறைபாடுகள் உண்டு. நுனி மூக்கு தூக்கலாக இருக்கும். சிலருக்குக் கீழே இறங்கியிருக்கும். சிலருக்கு தட்டையாக இருக்கும். அகலமான மூக்கு, சப்பை யான மூக்கு, வளைந்த மூக்கு, ஒட்டிய மூக்கு, விரிந்த மூக்கு என்றெல்லாம் பிரச்சினை இருக்கும். பேஷண்ட் எங்களை நாடி வரும் போது 'அவர்கள் முக அமைப்புக்கு எந்த அளவில் மூக்கை சரிசெய்ய இயலும் என்பதைத் தெளிவாகச் சொல்லுவோம்.



ஆபரேஷனுக்குப் பின்...!

நீளமான மூக்கைக் குறைப்பதாக இருந்தால் மூக்குக்குள்ளாக ஒரு கட் கொடுத்து எந்த இடம் தூக்கலாக உள்ளதோ அங்கு சிறு எலும்பை கட் பண்ணி எடுத்து விட்டால் தானாகக் குறைந்து விடும். மூக்குப் பகுதி அகலமாக உள்ளவர்களுக்கு nasal bones



பணத்தின் அருமை தெரிந்தவர்கள் நாங்கள்.

# இதோ ஓர் அணு விஞ்ஞானி

விளையும் பயிர் முளையிலே தெரியும். அன்பு மகனும் அப்படித்தான். பத்து வயதிலேயே அவன் அறிவாற்றலைத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது. ஆமாம், சமயங்களில் அவனுடைய ஆசிரியர்களே அவனிடம் கேட்டு சந்தேக விளக்கம் பெறுகிறார்கள். அப்படியிருக்கும்போது, அவனுடைய எதிர்காலத்தை உறுதி செய்ய வேண்டாமா? அவனுக்கு மிகச் சிறந்த பல்கலைக்கழகத்தில் உயர்கல்வி அளிக்க வேண்டும். கல்விக்காக வெளிநாட்டுக்கும் கூட அனுப்பி வைக்க வேண்டும். அதற்கும் வழி செய்திருக்கிறேன். ஒரு கணிசமான முதலீடு. நம்பகமான நிறுவனமான ஸ்ரீராமில். என் விருப்பம் நிச்சயம் நிறைவேறும்.



ஸ்ரீராம் — லாரிகளுக்கு நிதியுதவி அளிப்பதில் முன்னணி நிறுவனம். அளிக்கும் கடனுதவியை 100 சதவிகிதம் திரும்பப் பெற்று விடுவதால் பணத்துக்கு மிகுந்த பாதுகாப்பு. ரூ.190 கோடிக்கும் கூடுதலான டெபாசிட் ஆதாரம். பின்பலமாக ரூ.700 கோடி சொத்து மதிப்புள்ள ஸ்ரீராம் நிறுவனங்கள். சிறந்த முறையில் உங்களுக்குச் சேவையளிக்க நாடு முழுவதும் 65-க்கும் மேற்பட்ட அலுவலகங்கள்.

For statutory details please refer to our advt. in The Hindu dated 9.7.93.

**ஸ்ரீராம் இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் லிமிடெட்**
**ஸ்ரீராம் டிரான்ஸ்போர்ட் ஃபைனான்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்**
**ஸ்ரீராம் சிடியூனியன் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்**

*டெல்கோ, அசோக்லேலண்ட், சிடியூனியன் வங்கி ஆகிய நிறுவனங்களின் சக்திமிகு பங்கேற்புடன்.*

நிர்வாக அலுவலகம்: மூகாம்பிகா காம்ப்ளெக்ஸ், 4 லேடி தேசிகா ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை 600 004. போன்: 4990960, 4991363, 4993968.

**டெபாசிட்டுகள் திரட்டும் கேம்பெய்ன் இப்போது**

SGC 10/93 TAM

**அதைவிட உங்கள் அக்கறைகளையும் உணர்ந்தவர்கள்.**

தாய்மை அடைந்தவர்களுக்கு....

**கர்ப்பிணிகள் நல்ல புத்தகங்கள் படிக்க வேண்டும். நல்ல இசையைக் கேட்க வேண்டும். வயிற்றில் வளரும் குழந்தைச் செல்வத்துக்கு அந்த நல் இசையைக் கேட்கும் சக்தி உண்டு.**

சரிசெய்யப்படும். நுனி மூக்குத் தட்டையாக குமிழாக இருப்பதைக் கொஞ்சம் குறைக்க விரும்பினால் மூக்குக்குள்ளிருந்து ஒரு கட் கொடுத்து cartilage எடுத்து விட்டு அதன் மேல் உள்ள soft tissueவையும் நீக்கி விடு வோம். இப்படி நிறைய விதமாக மூக்கைச் சரிசெய்ய முடியும்."

***ஒடுங்கிய கன்னத்தைச் சரிப்படுத்த இயலுமா?***

அதற்கு fat fill முறையில் சரிசெய்யலாம். இன்ஜெக்ட் பண்ணலாம். அதே பேஷண்டின் உடலில் உள்ள கொழுப்புப் பகுதியை (வயிறு இடுப்புப் போன்ற பகுதிகளில்) தனியான இன் ஜெக்டர் மூலம் உறிந்து ஒடுங்கிய கன்னத்தில் நிரப்பலாம். ஒருவேளை கன்னத்தின் உப்பல் கரைய வாய்ப்பிருப்பதால் தேவைக்கும் சற்றுக் கூடுதலாக கொழுப்பு ஏற்றப்படும். சில வருடங்களுக்குப் பிறகு தேவை ஏற்பட்டால் மறுபடியும் இதே முறையில் சதைப் பற்று ஏற்படுத்தலாம்.

அடுத்ததாக தாடை. சிலருக்கு மூக்குடன் தொடர்பில்லாமல் இருக்கும். முகத்தை பக்கவாட்டில் பார்க்கும் போது மூக்குத் தாடையுடன் ஒரு ரிலேஷன் ஷிப் இருந்தால்தான் அழகாக இருக்கும். சிலருக்கு மூக்கு தூக்கலாக இருக்கும். தாடை உள்வாங்கியிருக்கும். அந்தத் தாடையை கொஞ்சம் முன்னுக்குக் கொண்டு வந்தால் profile balance சிறப்பாக இருக்கும். எனவே அதையும் அவர்களிடம் ஆலோசிப்போம். அதே போல் தாடை தடியாக இருந்தாலும் குறைக்கலாம்.

சில பேருக்கு உதடு தடிமனாக இருக்கும். அது அவ்வளவு தூரம் அட்ராக்டிவ்வாக இருக்காது. மேல் உதடாகவோ கீழ் உதடாகவோ இருந்தாலும் சரி செய்யலாம். உதடு இரண்டும் மூடும் பகுதியில் உதட்டின் உட்பக்கமாக கட் பண்ணி உள்ளேயிருக்கும் சதையை எடுத்து விடலாம். தையலும் உட் பக்கம் போய் விடுவதால் வெளியில் தெரி யாது.

***ஆண்களுக்கு ஏற்படும் வழுக்கையை எவ்வாறு சரிசெய்கிறீர்கள்?***

"இது ஆண்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பொதுவானப் பிரச்னைதான். ஹார்மோனால் வரும் பிரச்னை. சில குடும்பங்களில் பரம்பரையாக வரும் பிரச்னை இது. சிலருக்குப் புதிதாகவும் வழுக்கை ஏற்படலாம். cosmetic surgery செய்து கொள்ள எங்களை நாடுவதற்கு முன்னதாக பல மருந்துகளையும் ஆயில்களையும் பூசி பலனில்லாமல் பிறகு வருவார்கள். நிறைய பேர் வழுக்கையை ஒரு அசிங்கமாக நினைத்தாலும் டிரீட்மெண்ட் எடுத்துக் கொள்வதில்லை. சிலர் அதை ஒரு பிரச்னையாக எடுத்துக் கொண்டு எங்களிடம் சிகிச்சைக்காக வருவார்கள். பொதுவாக வழுக்கை என்றால் முழுமையாக முடி கொட்டி விடும் என்பதில்லை. தலையில் கீழ் பாகத்தில் காதுக்கருகில் உள்ள முடி பிறை நிலா போல் இருக்கும். அதிலுள்ள முடி லேசில் கொட்டாது. அந்த முடியை வைத்துத்தான் முடியில்லாத பகுதிகளிலும் வைத்துப் பதிக்கிறோம்.

வழுக்கையை ஏழு பிரிவுகளாக பிரிக்கலாம். அதன்படியே பேஷண்ட் எப்படிப்பட்ட ' ட்ரீட்மெண்ட்டுக்கு பொருத்தமானவர் என்பதையும் கவனிக்கிறோம். இது உடனே தீர்க்கக்கூடிய பிரச்னையில்லை. இது ஒரு லாங் ப்ராஸஸ். நினைத்த மாத்திரத்தில் முடி வளர்ந்து விடாது. திடீரென பேஷண்ட் திருமணம் நிச்சயமாகி கல்யா ணம் ஆக பத்து நாட்கள் இருக்கும் போது வந்தால் நடக்காது. பேஷண்ட் வயது என்ன? அவரால் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற முடியுமா? அவருக்கு எத்தனை முறை செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றியும் விவாதிப்போம். இதற்கெல்லாம் உடன் படும் ஆர்வம் உள்ளவராக இருந்தால் சிகிச்சையை மேற் கொள்ளலாம்.

***மார்பக சர்ஜரி எப்படி செய்கிறீர்கள்?***

மார்பகப் பிரச்சனை பலருக்கு பல மாதிரியாக இருக்கும். சீரற்ற மார்பு, தளர்ந்த மார்பு, சிறிய மார்பு என பல வகை உண்டு. இதையும் சர்ஜரி மூலம் நிவர்த்திக்கலாம். எதனால் இப்படி மார்பகங்கள் வித்தியாசப்படுகின்றன என்று பார்த்தால் ஹார்மோன் பிரச்னைதான் காரணமாக இருக்கும்.

சிலருக்குப் பதினேழு - பதினெட்டு வயதிலும் கூட சரியாக வளர்ச்சி பெற்றிருக்காது. அவர்கள் பெரிதுபடுத்திக் கொள்ள வருவார் கள். பெரிய தோற்றம் ஏற்படுத்துவதற்காக மார்புக்கு உள்பகுதியில் implants பொருத்தப்படும். இது இரண்டு விதங்களில் கிடைக்கிறது. ஒன்று சிலிக்கான் ஷெல்லில் சிலிக்கான் ஜெல் பொருத்தப்பட்டிருக்கும்.

இன்னொன்று சிலிக்கான் ஷெல். இதனுள் ஒன்றும் இருக்காது. மார்பகத்தை ஆபரேஷன் செய்து implant ஐஉள்ளே பொருத்தி செலைன் எனப்படும் திரவத்தை இன்ஜெக்ட் பண்ணுவோம். அது பலூன் போல் பெரிதாகி விடும்.

## BREAST REDUCTION :

***மா***ர்பு சிறிதாக உள்ளவர்கள் எப்படி காம்ப்ளெக்ஸ் அடைகிறார்களோ, அது போல பெரிய மார்பகம் உள்ளவர்களுக்கும் பல பிரச்சினைகள் உண்டு. இந்த ஆப ரேஷனுக்கு இரண்டு நாட்கள் ஹாஸ்பிடலில் தங்கினால் போதுமானது. மார்பின் அளவை கூட்டும் போதும் சரி, குறைக்கும் போதும் சரி உடனடியான ரிசல்ட்டை எதிர் பார்க்கலாம். அது பேஷண்ட்டுக்குத் திருப்தியான மாற்றத்தைத் தரும். ஒரு பேஷண்ட்டுக்குக் கிட்டத்தட்ட 2.5 கிலோவிலிருந்து 3 கிலோ டிஷ்யூ எடுத்திருக்கிறேன். பொதுவாக 1 கிலோவிலிருந்து 1.5 கிலோ டிஷ்யூ எடுப்பதுண்டு. அறுவை சிகிச்சைக்கு ஜெனரல் அனஸ்தீஷியா கொடுக்கப்படும்.

Mastopexy - தளர்ந்த மார்பகத்தை

**தாய்மை அடைந்தவர்களுக்கு....**

***முதல் சில நாட்களுக்கு குழந்தையின் பசிக்கேற்ப கால நேரமின்றி பால் கொடுக்க வேண்டும். சரியாக பால் உறிஞ்சும் குழந்தைகள் 80, 90% பாலை ஒவ்வொரு மார்பகத்திலிருந்து முதல் 4 நிமிடங்களில் உறிஞ்சும். குழந்தை மார்பகத்தில் உறிஞ்ச, உறிஞ்சத்தான் அதிகம் பால் சுரக்கும். ஒரு நாளைக்கு 8-10 முறை அல்லது குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப அதிக முறைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம். முதல் மாதத்தில் குழந்தை 2,3 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை உணவு கேட்கும். அதன் பின்னர் குழந்தை 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் குடிக்கும்.குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தவுடன் குழந்தையை தோள் மீது போட்டு முதுகை தடவிக் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு ஏப்பம் வரும்.***

**தாய்மை அடைந்தவர்களுக்கு...**

**குழந்தை பெற்ற 3-7 வது நாள் வரை மார்பகம் வீங்கிக் காணப்படும். இது ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு சரியாகி விடும். அதாவது குழந்தை பால் குடிக்கும் பொழுது இது சரியாகி விடும்.**

இறுக்கு வது அதாவது Breast tightening என்பார்கள். இரண்டு மூன்று குழந்தைகளைப் பெற்று தாய்ப்பால் கொடுத்த பிற்பாடு மார்பகம் அளவு சற்று குறைந்து தளர்ந்திருக்கும். அதே நேரத்தில் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் காலத்தில் பெரிதாக இறுக்கமாகவும் இருந்திருக்கும். அது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்திருக்கும். அதைப் போன்ற அமைப்பு தற்போது வேண்டும் என்பார்கள். இப்படி சிகிச்சை செய்வதற்கு Mastopexy with breast augumentation என்று சொல்வார்கள்.

## Gynaecomastia :

இது ஆண்களுக்கு உண்டாகும் மார்பகப் பிரச்னை. 13-14 வயதில் சிறுவர்கள் சிலருக்கு. இளைஞர்களுக்குப் பெண்களைப் போல் மார்பு வளர்ச்சி ஏற்படும். அதனால் பிரச்னை ஏதும் இருக்காது. வெகு சிலருக்கு வலி ஏற்படும். சிலருக்கு இதனால் கூச்சம் ஏற்படும். தாழ்வு மனப்பான்மை தோன்றலாம். சில நேரங்களில் 2-3 வருடங்களில் தானாகவே குறைந்து விடும். இப்படிப்பட்டவர்கள் swimming pool போன்ற இடங்களுக்குப் போக மாட்டார்கள். மற்றவர்கள் முன் சட்டையை கழற்ற விரும்ப மாட்டார்கள். டீ-ஷர்ட் போட்டுக் கொள்ள முடியாது. சக நண்பர்களின் கேலிப் பேச்சுக்கள் அவர்களை மனத்தளவில் பாதிக்கும். சில ஆண்கள் அவர்களைப் பெண்ணைப் போல் ட்ரீட் பண்ணுவார்கள். இதனாலும் மன அமைதி இல்லாமல் தவிப்பார்கள்.

இருந்தாலும் அதுவரை எப்படி எப்படியோ மேனேஜ் செய்து கொண்டாலும், வீட்டில் சோஷியல் ஃபங்ஷன் அல்லது அந்த நபருக்குத் திருமணம் என்று வரும் போது வேறு வழியே இல்லாமல் கடைசி கட்டத்தில் எங்களிடம் வருவார்கள். முன்பெல்லாம் செய்யும் ஆபரேஷன் முறையில் அடையாளம் வெளியில் தெரியும்படி இருந்தது. தற்போது அப்படி இல்லை. சிறிய துளையிட்டு suction முறையில் உள்ளிருக்கும் டிஷ்யூவை எடுத்து விடுவார்கள். இதனால் அடையாளம் வெளியில் தெரியாது. வலி இருக்காது. அதற்குப் பிறகு elastic compression பாண்டேஜ் போடச் சொல்லி அட்வைஸ் செய்வோம். இந்த சர்ஜிக்கல் ரிசல்டினால் பேஷண்டுக்கு முழுமையான திருப்தி ஏற்படுகிறது. இது ஒரு அற்புதமான ட்ரீட்மெண்ட்."

Abdominoplasty என்பது வயிற்றில் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சை. கொழுப்பு எல்லா இடத்திலும் இருப்பது போல் வயிற்றிலும் இருக்கும். இரண்டு பிரசவத்துக்குப் பிறகு இப்படி வயிற்றில் சுருக்கம் வரலாம். தோல் தளர்ந்து விடலாம். பிரசவத்தின் போது குழந்தை வயிற்றில் பெரிதாக இருந்தாலும் தோல் லூஸாகி விடும். எவ்வளவுதான் தளர்ந்திருந்தாலும் காஸ்மெடிக் அறுவை சிகிச்சையினால் டைட் செய்ய முடியும். அடிவயிறு பகுதியில் கோடிட்டு தேவையற்ற தோலை அகற்றி விட்டு தசை நாரை இழுத்து இறுக்கி அடிவயிற்றுத்

# சின்முத்ரா

உங்கள் முதலீட்டிற்கு பூரண பாதுகாப்பை அளிக்கும் ஒப்பற்ற நிதி நிறுவனம்

**உங்கள் முதலீட்டிற்கு**

# 24%

**வருட வட்டியை வழங்குகிறது,**

**எங்களது சிறப்பு அம்சங்கள்**

- குறைந்த பட்ச முதலீடு ரூ.1000/- அதற்கு மேலும்
- டெபாசிட் செய்வோருக்கு 3% ஊக்கத் தொகை
- அறிமுகப்படுத்துவோருக்கு 1% ஊக்கத் தொகை
- பென்சன்தாரர், வயது முதிர்ந்தோர், அறக்கட்டளை ஸ்தாபனங்களுக்கு 1.5% ஊக்கத் தொகை அளிக்கிறது. முதிர்வடையும்போது + 2% சிறப்பு ஊக்கத் தொகை

**வட்டிக்கான பின்தேதியிட்ட காசோலைகள் முன்னதாக வழங்கப்படும்**

**சின்முத்ராவின் 'பத்ம நிதி'**

'பத்ம நிதி' வைப்பு நிதி பத்திரத்தில் முதலீடு செய்யுங்கள் !

பத்ம நிதி வைப்பு நிதி பத்திரம்

குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.3000/-

காலம் 36 மாதங்கள்

திரும்பப் பெறும் தொகை ரூ.6,000/-

**சின்முத்ராவின் 'சிட்டுக் குருவி'**

சின்முத்ராவின் 'சிட்டுக்குருவி' சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடைவீர் !

| திட்டம் | I | II | III | IV | காலம் 24 மாதங்கள் மட்டுமே ! |
|---|---|---|---|---|---|
| பிரதி மாதம் கட்டவேண்டிய தொகை | ரூ.50/- | ரூ.100/- | ரூ.200/- | ரூ.300/- | |
| திரும்பப்பெறும் தொகை | ரூ.1450/- | ரூ.2900/- | ரூ.5800/- | ரூ.8700/- | |

**சின்முத்ரா ஃபைனான்ஸ் அண்டு இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ்**
112, முதல் மாடி, இராமகிருஷ்ணா மடம் சாலை,
(இராணி மெய்யம்மை உயர்நிலைப்பள்ளி எதிரில்)
மந்தவெளி, சென்னை - 600 028.

எங்களது திட்டங்களில் இணைவோருக்கும் அறிமுகப்படுத்துவோருக்கு நன்றியுடன் பரிசுகள் உண்டு.

* டெபாசிட் சேமிப்பு சிறப்புப் பரிசு திட்டம் 30-06-95 கடைசி நாள்

**சின்முத்ரா - உங்கள் வளர்ச்சிக்கான பாதை !**

தோலோடு இணைத்து விடுவோம். இதனால் தையல் பாகம் வெளியில் தெரியாது. இதற்கு ஹாஸ்பிடலில் இரண்டு நாள் தங்க வேண் டும். இரண்டு மூன்று வாரங்களில் தையல் பிரித்து விடலாம்.

***பொதுவாக உடலில் அதிகமான சதை (கொழுப்பு) பெருகும் பாகங்கள் எவை?***

கொழுப்பு ஏறும் இடங்கள் இடுப்புப் பகுதி, தொடை, புட்டம், அடிவயிறு, கை, தாடை, கன்னம், முழங்கை, முதுகின் கீழ்ப் பகுதி இவைகளாகும். இப்படி கொழுப்பை அகற்றுவதற்கு fat suction என்று பெயர்.

இதை உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டினாலும் குறைக்கலாம். ஆனால் சிலருக்கு இந்த மாதிரியான கொழுப்புப் பகுதிகளை உடற்பயிற்சியாலும் அகற்ற முடியாது. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு fat suction சிறந்த முறையாகும். கொழுப்பு உள்ள இடங்களில் குறிப்பிட்ட ஏரியாவில் 1 செ.மீ. துளையிட்டு மெட்டல் ட்யூப் நுழைத்து (suction machine) மூலம் கொழுப்பை உறிந்து எடுத்து விடலாம். பின் அந்தச் சிறு துளையை இரண்டு தையலிட்டு பிளாஸ்டர் போட்டு விடலாம். பிறகு தோல் compression ஆக இறுக்கமாக டிரஸ்ஸிங் பண்ணுவோம். இதில் இன்னொரு சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் முன்பெல்லாம் கொழுப்பை எடுப்பதற்காக அந்தப் பகுதியின் சதையை வெட்டி எடுப்பதுதான் ஒரே வழியாக இருந்தது. அப்படிச் செய்து கொண்ட பின்னர் தழும்பு தெரியும். ஆனால்

சிகிச்சைக்கு முன்...



suction முறையில் அப்படிப்பட்ட தழும்பு இருக்காது.

***சில அழகற்ற பகுதிகளுக்கு சர்ஜரி***

***அவசியம் என்றாலும், உடலில் ஏற்படும் கொழுப்பை நாம் நினைத்தால் குறைத்துக் கொள்ள முடியும் அல்லவா? இப்படி சர்ஜரி செய்து கொள்ளாமல் உடலைப் பாதுகாக்க என்ன வழி?***

எக்ஸர்ஸைஸ் மற்றும் டயட். உணவு



சிகிச்சைக்குப் பின்...!

முறையில் கட்டுப்பாடுகள் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அந்தக் காலம் போல உடலை வருத்திச் செய்யும் வேலைகள் இன்று இல்லை. சமையலறைச் சுற்றி வசதிகள். அதனால் கடின வேலைகளுக்கு வாய்ப்பில்லை. அதனால் உடல் பருத்து விடுவது எளிதாகி விட்டது. அதே நேரத்தில் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்னும் கலாச்சார விழிப்பு முறை படித்த குடும்பங்களில் வந்து விட்டது. ஓரளவு உணவில் எப்படிப் பட்ட கலோரிகள் தேவை என்பதும் புரிந்து விட்டது. உதாரணமாக உணவில் அதிகமான பச்சைக் காய்கறிகளையோ, அவித்த காய்கறிகளையோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம். எண்ணெயில் வறுத்த, பொரித்த அயிட்டங்கள் மற்றும் கொழுப்புள்ள உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும். எண்ணெய் அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. அதே போல் சாப்பிடும் உணவின் அளவு அதிகமாகி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைகளை கடைப்பிடித்தால் நிச்சயமாகக் கொழுப்பு சேராது.

***தற்கால குழந்தைகள் - வயதுக்கு மீறிய வளர்ச்சியோடு திடகாத்திரமாக வளர்ந்து விடுகிறார்கள். இதனால்***

**சிறு குழந்தைகளுக்குத் தண்ணீர்....**

**குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் இடையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக காய்ச்சி ஆற வைத்த தண்ணீர் கொடுக்கலாம். கோடை காலத்திலும், குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருக்கும் சமயத்திலும் தண்ணீர் மிகவும் அவசியம்.**

*இப் பகுதியில் வெளியாகியுள்ள யோசனைகள் டாக்டர். கமலா செல்வராஜ் தாய்மார்களுக்காக வெளியிட்டுள்ள குறிப்புக்களில் இருந்து திரட்டியவை.*

***பின்னாளில் உடல் பருத்து காஸ் மெடிக் சர்ஜரி செய்ய வேண்டி வருமா?***

ஓவர் வெயிட் ஆகும் போது அப்படிப்பட்ட நிலை வரலாம். திடகாத்திரமான குழந்தைகளாக இருந்தால் நல்லது. இன்றைய குழந்தைகள் பருமனாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவர்களுக்கு விளையாடும் நேரம் குறைவுபடுகிறது. பள்ளிக்குப் போகும் போது காரிலோ, பஸ்ஸிலோ, வேன்களிலோ பயணம் செய்கிறார்கள். இதனால் நடை குறைகிறது.

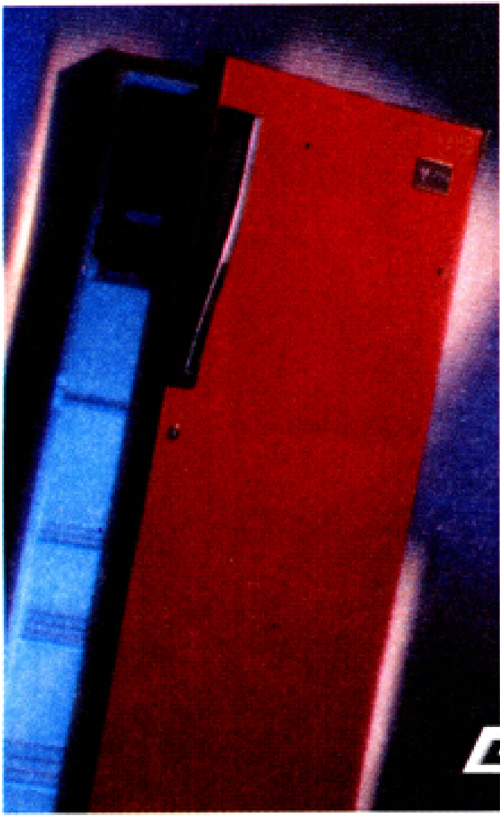
மேலும் இன்றைய பெற்றோர்களிடம் உள்ள விழிப்புணர்வினால் சத்தான உணவுகளை அறிந்து புகட்டுகிறார்கள். அதே நேரத்தில் சாஃப்ட் டிரிங்க்ஸ், ஐஸ்க்ரீம், மிட்டாய்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதால் குழந்தைகள் சற்று ஊட்டமாகி விடுகிறார்கள். மேலே குறிப்பிட்ட பொருட்கள் அத்தனையும் உடலுக்கு நலம் அளிப்பவை அல்ல என்றே சொல்லலாம்.

***உடல் பருத்தவர்கள் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி மூலம் கொழுப்பை அகற்றி விட்டு உடலை கட்டுக்கோப்பாக வைத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?***

கட்டுக்கோப்பான வடிவம், குலையாமல் இருக்க வேண்டுபவர்கள் முதலில் வெயிட் அதிகம் ஆகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். என்னிடம் தன்னம்பிக்கை மிகுந்த அறுபது வயதுப் பெண்மணி பேஷண்டாக இருந்தார். உடலின் ஒரு பகுதி செயல்படாமல் இருந்த நிலையில் அவரது எடை 90 கிலோவாக இருந்தது. இதனால் மற்றவர்களின் துணையை எல்லா விஷயத்துக்கும் நாட வேண்டியிருந்தது. நான் இரண்டு மாதங்கள் அவரது உணவைக் கட்டுப்படுத்தச் சொல்லி உணவு அட்டவணை கொடுத்து அனுப்பினேன். அவர் இரண்டு மாதத்தில் 6-7 கிலோ குறைந்திருந்தார். தன்னால் உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க முடியும் என்பதை எனக்கு நிரூபித்தார். பிறகு, நான் வயிற்றிலும், கையிலும் அறுவை சிகிச்சை செய்தேன். பிற்பாடு ஒரு வருடத்தில் அவர் முப்பது கிலோ அளவில் குறைந்திருந்தார். வெயிட் குறைந்ததும் தானாகவே தற்போது தன்னுடைய வேலைகளை செய்து கொள்கிறார். அவர் தனது சொந்த முயற்சியால்தான் இந்த அளவு உடலைக் குறைத்தார். இப்படி பேஷண்ட் டாக்டருடன் ஒத்துழைத்தால் இருவருக்குமே மகிழ்ச்சி, திருப்தி ஏற்படும்.

**பேட்டி : மலர்விழி**

# டர்போ சில் கொண்ட முந்நூற்று பத்து லிட்டர்



இப்போது 'கூலிங்' பெற்றுள்ளது ஒரு புதிய பெயர் — டர்போ சில்.

என்ஜினியரிங்கின் புதுமை கண்டுபிடிப்பு. இது விரைவாகவும், சிறப்பாகவும் ரெஃப்ரிஜிரேட்டரைக் குளிரச் செய்கிறது

- ▲ டர்போ சில் சிஸ்டம்
- ▲ ரோல் பாண்ட் ஃப்ரீஸர்
- ▲ ஜீரோ-கேப் பஃப்
- ▲ ஃப்ராஸ்ட் ஷீல்ட் டைமர் எஃப்எஸ்-12*
- ▲ ஃப்ளெக்ஸி ரேக்கிங் சிஸ்டம்
- ▲ பவுடர் கோட்டிங்
- ▲ ஐ எஸ் ஓ 9001 தரச்சான்று பெற்றது

**வோல்டாஸ்**

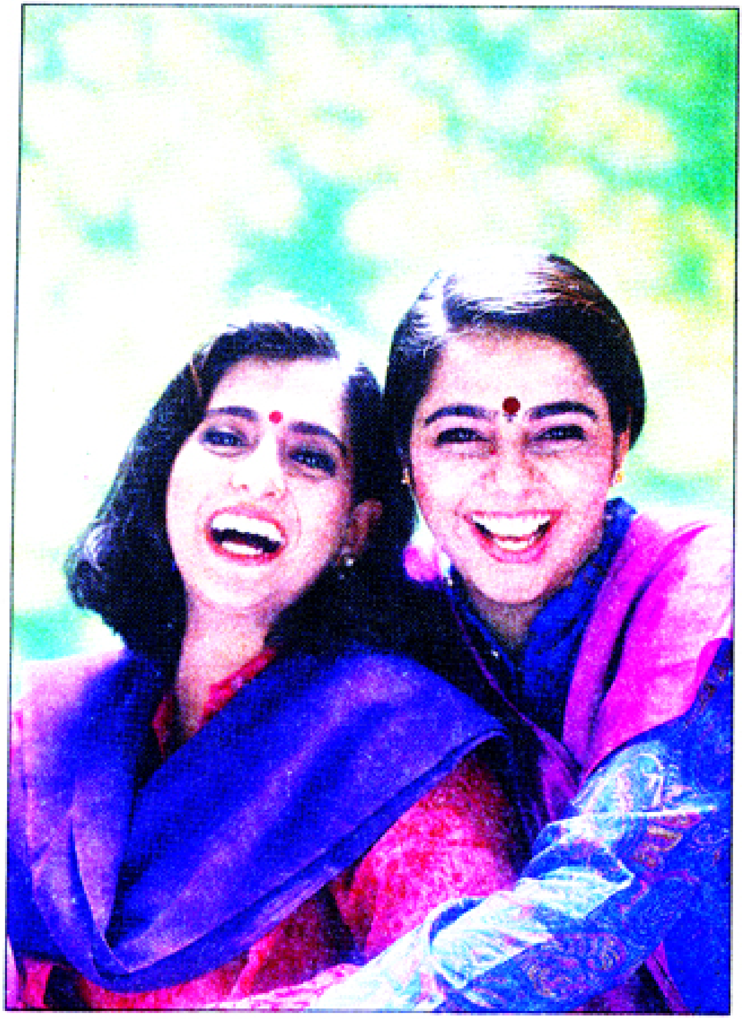
**டர்போ சில்**

ரெஃப்ரிஜிரேட்டர்
சிறந்ததையே நாடுவோரின் சீரிய விருப்பம்

## புதிய வோல்டாஸ் 310

*310 லிட். மாடலோடு மட்டும் கிடைக்கிறது.

ULKA - 10015 - TAM R



என் சிநேகிதியிடம்
சொன்னேன்,
"போதும், உன்
பணம் வீணாவதை
நிறுத்து" என்று

விலை குறைவாக தோன்றும் பேண்ட்டிகளை வாங்கிடும் விருப்பம், புரிந்துகொள்ளக் கூடியதே. ஆனால், பின்பு தெரியவரும் அதன் கஷ்டங்கள்: உடலை உறுத்திப் பிடிக்கும் எலாஸ்டிக்.



சாயம் போகுதல், துணி தளர்ந்து தொங்கிப் போகுதல். இதில் கவனிக்க வேண்டியது, நீங்கள் இந்த அவதிகளுக்கு உட்படவே வேண்டாம்.

காரணம்: "யூ" எனும் ஒரு பேண்ட்டி இப்போது கிடைக்கிறதே! மகளிருக்கான இளம் கலர்கள். இறக்குமதி செய்யப்பட்ட "ஃப்ரில்டு" ரப்பர் எலாஸ்டிக். மிருதுவான, 100% தூய்மையான உயர்தர பருத்தியிலிருந்து தயாரிப்பு. உங்கள் உடல்வாகுடன் அணைந்து கொடுத்திடும் தன்மை. அதற்கேற்றபடி நீ-ண்-டு வ-ளை-ந்-து கொடுக்கும் எலாஸ்டிக் மற்றும் துணி. ஆனாலும் துவைத்தல் பலமுறைகளுக்கு பின்பும் தளர்ந்து போகாது. மொத்தத்தில், பேண்ட்டிகளுக்கு ஆகும் செலவு உண்மையில் குறைவு.

"யூ" இருக்கையில் வேறெந்த, மட்டமான பேண்ட்டிகளை வாங்கி காசு ஏன் வீணாக்க வேண்டும்!

**you**®

100% பருத்தித்துணி பேண்ட்டிகள்

உடலுக்கு நல்ல சுகம்.
பணத்திற்கு நல்ல பலன்.

ஒரு ttk தயாரிப்பு

Distributor in the Middle East : GULF IND International Co.,
P.O. Box 14730. Doha, Qatar Ph : 974-417606, 428944.
Fax : 974-442199 328770.

Trikaya Grey MAS. TTI 6/95

# தமிழகத்திலுள்ள மக்கள் அனைவருக்கும்
# அஸ்வினி அளிக்கும் ஓர் அரிய பரிசு !




ஒவ்வொரு 200 மி.லி. அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில்
பாட்டிலுடன், புதிய லேபிளோடு விளங்கும், ரூ.14/-
மதிப்புடைய 20 மி.லி. அஸ்வினி மனில் ஆயில் இலவசம்.

**அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில் மூலம் எண்ணற்ற பலன்களை பெறுங்கள் !**

தலைமுடியை உதிராமல் தடுக்கிறது. கூந்தலை நன்கு வளரச் செய்கிறது.
தலைமுடி வெள்ளையாக மாறாமல் தடுக்கிறது. மூளைக்கு குளிர்ச்சியைத் தருகிறது.
மண்டை வலியை போக்கிவிடுகிறது.

**அஸ்வினி மனில் ஆயில்**

● தசை நோவு ● சளுக்கு ● இடுப்புவலி ● மூட்டு வலிகளை விரைவாக போக்கிவிடுகிறது.

உங்கள் நம்பிக்கைக்கு இணங்க புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது !

For healthy hair

ASWINI

அஸ்வினி க்ரூப்பின்
தரமான தயாரிப்புகள்

அஸ்வினி ஹோமியோ ஹேர் ஆயில்
இச்சலுகை இன்றியும் கிடைக்கிறது

**அஸ்வினியை தேர்ந்தெடுங்கள் ! அதிக பலன்களை பெறுங்கள் !**

MAC/AHAP/952TM



# பராமரிப்பின்றி வாடுகிற கூந்தலுக்கு அழகுண்டோ?

உங்கள் கூந்தல் பராமரிப்பின்றி வாடுகிறதா என்பதைக் கண்டறிய இதோ ஒரு சுலபமான வழி. குளித்த பிறகு தலை வாரும்போது சிக்குகள் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். சிக்குகள் இருந்தால் கூந்தல் வலுவற்றும், பராமரிப்பின்றி வாடுவதாகவும் அர்த்தம்.

இந்நிலை கூந்தலை சோப்பாலும், சாதாரண ஷாம்பூக்களாலும், மற்ற சாதாரண பொருட்களாலும் கழுவுவதால் கூந்தலின் இயற்கை நலன்களும், ஈரப்பதமும் வற்றிப்போய் ஏற்படுகிறது. மேலும் கூந்தலை சாதாரண பொருட்களால் கழுவும்போது அழுத்தித் தேய்ப்பதால் அது சேதமடையவும் கூடும்.

எனவே சிக்குகளை சீப்பால் சீவி எடுக்க முயற்சிக்காதீர்கள். வலுவற்ற முடிகள் அதனால் உடைந்து போகக்கூடும். அதற்குப்பதில் கூந்தலுக்கு அளியுங்கள் :



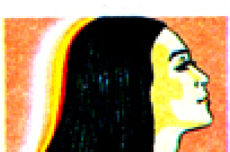
கொலின்
ஃபிலிம் ஹேர் ஸ்டைலிஸ்ட்.

## புதிய ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனர்
## கூந்தலுக்கு விசேஷ ஊட்டு

புதிய ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர் வாஷ் கண்டிஷனர், குளித்த பிறகு கூந்தலுக்கு பராமரிப்பு தேவைப் படும்போது செயல்புரியும். சிக்குகளை இதமாய் அகற்றி, கூந்தல் சேதமடையாமல் பாதுகாத்து மென்மையாகவும், அழகாகவும் ஆக்கும்.



குளித்த பிறகு கூந்தலிலுள்ள அதிகப்படி நீரை பிழியவும். தேவையான அளவு ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனர் எடுத்து கூந்தல் முழுவதும் தடவவும். நுரைவராது



இரண்டு நிமிடம் நியூட்ராசேர் நலன்களை கூந்தல் எடுக்க விடுங்கள்.



பிறகு அலசுங்கள். நன்கு பராமரிப்பு பெற்ற கூந்தல் தொட்டால் வழுவழுப்பாக இருக்கும். டவலால் தலையை துவட்டி லேசான ஈரத்தில் சீவவும். இப்போது முடி உடைந்துவிடும் என்கிற கவலை வேண்டாம். கூந்தல் சிக்கு சற்றும் வலுவாகவும், நல்ல பராமரிப்பு பெற்றும் இருக்கும்.



பிறகு வழக்கம்போல் கூந்தலை காய வைக்கவும். ஸன்ஸில்க் ஆஃப்டர்வாஷ் கண்டிஷனரின் நலன்கள் கழுவிய பின்னரும் நீண்ட நேரம் கூந்தலில் தங்கும். அதனால் கூந்தல் சிக்கற்றும், வலுவாகவும் இருக்கும்.

இதமாய் தழுவும் மென்மை, இதுவரைக் கண்டிராத அழகுடன் திகழும் கூந்தலைப் பெற நேரம் வந்து விட்டது.

ரூ. 2/- விலையுள்ள சிக்கனமான சாஷேயைப் பயன்படுத்திப் பாருங்கள்.

# மங்கையர் மலர்

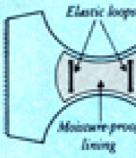



ஜூன் '95 இதழுடன் இணைப்பு



‘சிறந்த நாப்கின்தான் உபயோகிக்கிறேன்......
இருந்தாலும் மனதில் ஒரு வித பயம்......’’

ஒவ்வொரு மாதமும் அந்த நாட்களில்... ஒரு இனம் புரியாத பயம் மனதிலே குடிகொண்டு விடுகிறது. உபயோகிக்கும் நாப்கின் சற்று விலகி விட்டால்... அல்லது இடம் மாறி விட்டால்... அல்லது அதிகம் நனைந்து அது நமக்குத் தெரியாமல் மற்றவர் கண்களுக்கு மட்டும் தெரிந்தால்... அய்யய்யோ... !




மாதரின் இந்த மனக் கவலைக்கு தீர்வு இதோ... ! ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன் வழங்கும் ஒரு விசேஷ சானிட்டரி பேன்ட்டி... ‘‘ஸ்டேஃப்ரீ சானிட்டரி பேன்ட்டி’’. இது ஒரு மென்மையான, காட்டன் பேன்ட்டி. இதில் உங்கள் நாப்கினைப் பொருத்திக் கொள்ளலாம். உங்கள் நாப்கின் பெல்ட் உள்ளதோ, இல்லாததோ... எதுவாயினும், இந்த பேன்ட்டியின் லூப்பினுள் போட்டு விடுங்கள். ஸ்டேஃப்ரீயின் ஒப்பற்ற லைனிங், ஈரத்தை வெளியில் விடாமல் முற்றிலும் தடுக்கிறது. எனவே, எந்த அசம்பாவிதங்களிலிருந்தும் முழு பாதுகாப்பு. உங்களுக்கு ஏற்ற அளவுகளில், மனங்கவரும் வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது ஸ்டேஃப்ரீ சானிட்டரி பேன்ட்டி. எனவே, அந்த நாட்களின் தொல்லை இனி இல்லை.

முழு பாதுகாப்பு. முழு நம்பிக்கை




ஸ்டேஃப்ரீ சானிடரி பேன்ட்

ஜான்ஸன் அண்ட் ஜான்ஸன்

LINTAS J&J Md 2 24/6 Tm

# நீங்கள் விறுவிறுப்பாக, விவேகத்துடன், விரைந்து செயலாற்றுபவர்...
# நீங்கள் விரும்பும் சேமிப்பு — எக்ஸெல் ரெக்கரிங் டெபாசிட்.



இன்றைய நாகரிகப் பெண்மணிக்கு நீங்கள் ஓர் எடுத்துக்காட்டு. இல்லத்தையும் இல்வாழ்க்கையையும் நீங்கள் திறமையாக நிர்வகிக்கிறீர்கள். எதிலும் சிறந்ததையே கண்டறிந்து, அதைச் சிக்கனமாகப் பெறும் வழியும் உங்களுக்குத் தெரியும்.

சேமிப்புக்கான உங்கள் தேர்வும் உங்களைப் போன்றதேதான் — திறன் மிக்கது, விவேகமானது — எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட் (EFL) அளிக்கும் ரெக்கரிங் டெபாசிட் திட்டம். இது மெர்க்கன்டைல் கிரெடிட் கார்ப்பரேஷனின் சார்பு நிறுவனம்... எம்.ஏ. சிதம்பரம் குரூப்பின் ஓர் அங்கம்.

உங்கள் பணம் வளர்வதற்கு மிகச் சுலபமான வழி — எக்ஸெல் ரெக்கரிங் டெபாசிட். இது மிகவும் பாதுகாப்பானதுங்கூட.

எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸில் உங்களுடைய சிறு டெபாசிட்டுகள் ஒரு பெரும் தொகையாக வளர்ந்து, பின்னர் பெரிய செலவுகளையும் எளிதாய்ச் சமாளிக்க உங்களுக்கு உதவும். அதுவும் நல்லதொரு நன்னம்பிக்கையுடன்... அந்த நன்னம்பிக்கையைத் தருவது — சேமிப்புக்குத் தேர்ந்தெடுத்த மிக நம்பகமான இடம்தான் — எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்.

உங்கள் வாழ்வில் வளமை மேன்மேலும் பெருக, மற்றுமொரு வழி காட்டுகிறது எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ். எங்களுடைய ரெக்கரிங் டெபாசிட் சேமிப்புத் திட்டத்தில் சேர்ந்து, ஒளிமயமான, பாதுகாப்பான எதிர்காலத்தை எதிர்நோக்குங்கள்.

EFL

**எக்ஸெல் ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்**

டெம்பிள் டவர், 3-வது மாடி,
476/2, அண்ணா சாலை, நந்தனம், சென்னை - 600 035.

தமிழ்நாடு மண்டலம்: • கோயம்புத்தூர்: 93, ரேஸ் கோர்ஸ் ரோடு, KG தியேட்டர் காம்ப்ளக்ஸ் எதிரில், கோயம்புத்தூர் 641 018. போன்: 211369/214685. • கும்பகோணம்: 111, சாரங்கபாணி கிழக்கு வீதி, கும்பகோணம் 612 001. போன்: 20661 • சென்னை: பகுதி எண்: 5, முதல் மாடி, "ஆர்த்தி சேம்பர்ஸ்", 189, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 006. போன்: 8525556/8524164. • மதுரை: "சிவராஜ் பில்டிங்", முதல் மாடி, 14, குட்ஷெட் தெரு, மதுரை 625 001. போன்: 34645 • பாண்டிச்சேரி: முதல் மாடி, எண்.77, ஈஸ்வரன் கோயில் தெரு, பாண்டிச்சேரி 605 001. போன்: 38699 • சேலம்: 10, உடையப்ப செட்டியார் காலனி, முதல் மாடி, சேலம் 636 007. போன்: 62623/66391 • தஞ்சாவூர்: டி.எஸ்.எண்: 133/1892, தெற்கு பிரதான சாலை, தஞ்சாவூர் 613 009. போன்: 21673 • திருச்சி: தபால் பெட்டி எண்: 82, எஸ்பி காம்ப்ளக்ஸ், 52, தில்லை ரோடு, (கோர்ட் எதிரில்), கன்டோன்மெண்ட், திருச்சி 620 001. போன்: 40233/40280.

PROFAD-EXCEL-1022-TAM

SUPPLEMENT TO MANGAYAR MALAR JUNE '95
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Sri Lanka












Sunsilk
AFTERWASH
CONDITIONER
WITH NUTRACARE
Sunsilk
AFTERWASH
CONDITIONER
WITH NUTRACARE
ஸன்ஸில்க்
ஆ ஃப் ட ர் வா ஷ்
கண்டிஷனர்
நியூட்ராகேர் உள்ளது.
"இதமாய் தழுவும் மென்மை இதுவரைக் கண்டிராத அழகான கூந்தல்."
தேர்ந்தெடுத்த நகரங்களில் மட்டும் கிடைக்கிறது.
HTA.2963.95

MANGAYAR MALAR June '95 REGISTERED NO. TN MS (S) 231 Registered as Newspaper in Sri Lanka